

คู่มือเพื่อเสริมสร้าง ทักษะการป้องกันตัว

ของสตรีในสถานการณ์ความรุนแรง



กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
ร่วมกับ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ





คู่มือเพื่อเสริมสร้าง ทักษะการป้องกันตัว ของสตรีในสถานการณ์ความรุนแรง

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
ร่วมกับ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

1300

191

1669

1555

1193



คำนำ

ปัจจุบันผู้หญิงได้เผชิญกับปัญหาความรุนแรงในทุกมิติของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่ครอบครัว พื้นที่ชุมชน หรือพื้นที่การทำงาน ซึ่งความรุนแรงดังกล่าวอาจเป็นในรูปแบบการทำร้ายร่างกาย การทำร้ายจิตใจ หรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากรายงานข้อมูลสถานการณ์ด้านความรุนแรงในครอบครัว ตามมาตรา 17 แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550 ประจำปี 2562 ระบุว่าจำนวนผู้ถูกกระทำ ความรุนแรง เข้ารับบริการที่ศูนย์พึ่งได้ในโรงพยาบาล จำนวน 512 แห่ง หรือจำนวน 15,797 ราย ในจำนวนนี้ ผู้ที่ถูกกระทำ ความรุนแรงมากที่สุดเป็นเพศหญิง จำนวน 14,523 ราย รองลงมา เป็นเพศชาย จำนวน 1,265 ราย และเพศทางเลือก จำนวน 9 ราย โดยมีค่าเฉลี่ยผู้ถูกกระทำ ความรุนแรง จำนวน 43 รายต่อวัน อีกทั้งที่ปรากฏเป็นข่าวความรุนแรงและภัยคุกคามทางเพศ ที่เกิดขึ้นกับเยาวชนก็มีจำนวนมากขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าปัญหาความรุนแรงไม่ใช่เรื่องไกลตัว

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดย**กรมกิจการสตรี และสถาบันครอบครัว** ซึ่งมีภารกิจหลักในการพัฒนาวิชาการ มาตรฐาน มาตรการ และกลไก ในการส่งเสริมความเสมอภาคและความเท่าเทียมระหว่างเพศ การคุ้มครอง การพัฒนาศักยภาพ และการพิทักษ์สิทธิสตรีและผู้แสดงออกที่แตกต่างจากเพศโดยกำเนิด ได้จัดทำคู่มือเสริมทักษะ และสร้างความตระหนักรู้ในการป้องกันตนเองของสตรีในสถานการณ์ความรุนแรง วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างทักษะการป้องกันตนเองของสตรีในสถานการณ์ความรุนแรง โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจาก**โรงเรียนนายร้อยตำรวจ** ในการจัดทำเนื้อหา วิธีการป้องกันตัวของสตรีในสถานการณ์ความรุนแรงต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะช่วยให้สตรี รวมทั้งเด็กและเยาวชนสามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์ความรุนแรง และประกันว่าสตรี จะได้รับความปลอดภัยในทุกพื้นที่ หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำขออภัยไว้ ณ ที่นี้

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

พฤษภาคม 2564



สารบัญ

6

ภัยจากการ
ถูกปล้นจี้ด้วยอาวุธ
ในที่เปลี่ยว



22

ภัยจากการ
โดยสารรถแท็กซี่



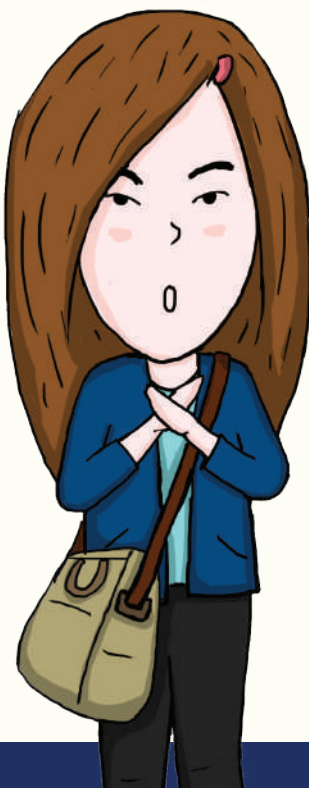
14

ภัยจากการ
วิ่งราวกระเป๋า



38

ภัยที่เกิดขึ้น
บริเวณลานจอดรถ



54 เมื่อโดนสามีทำร้าย



62

เมื่อถูกลวนลาม
บนรถเมล์ รถประจำทาง



70

เมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ
จากคนใกล้ชิด



30 อันตราย
บนสะพานลอย



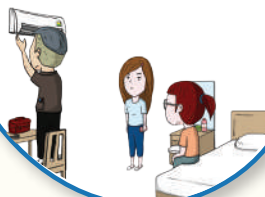
46

ข้อควรระวังเมื่อ
จำเป็นต้องเดินทางคนเดียว
ตอนกลางคืน



80

อันตรายจากการ
อยู่หอพักคนเดียว



88

การดำเนินงานของศูนย์
ประสานการป้องกันและ
แก้ไขปัญหาล่วงละเมิด
หรือคุกคามทางเพศในการทำงาน
(ศปคพ.)

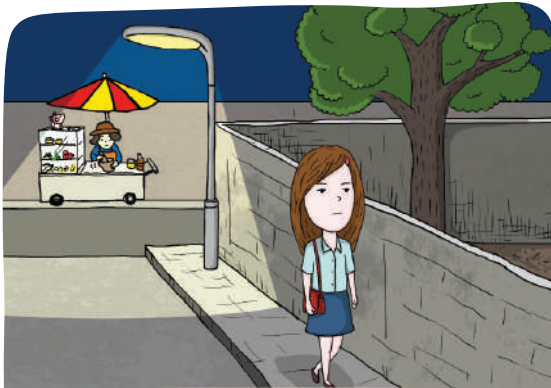


ภัยจากการถูกล้วงกระเป๋า ด้วยอาวุธในที่เปลี่ยว



เหตุการณ์ปล้นจี้ด้วยอาวุธ ส่วนใหญ่ มักจะเกิดขึ้นกับผู้หญิงที่เดินตามลำพัง อีกทั้งมักเกิดขึ้นในบริเวณริมถนนและในซอยเปลี่ยว ซึ่งหากเกิดเหตุการณ์ขึ้น ไม่แนะนำให้ต่อสู้ เพราะการต่อสู้กับคนร้าย ที่มีอาวุธนั้น จะต้องมิตักษะที่ดี ได้รับการฝึกฝนจนชำนาญ มิเช่นนั้นจะยิ่งทำให้เกิดอันตรายกับตัวเอง ดังนั้นการยอมเสียทรัพย์สินเพื่อให้ตัวเองปลอดภัย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด

กรณีคนร้ายเดินสวนทาง

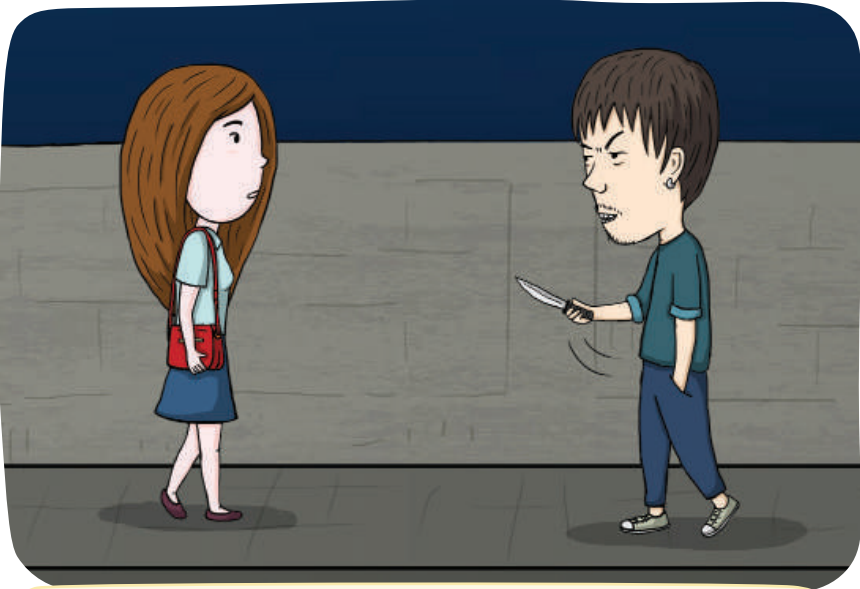


เมื่อผู้หญิงเดินคนเดียวในซอยเปลี่ยวมีโอกาสที่จะเกิดเหตุได้มากที่สุด



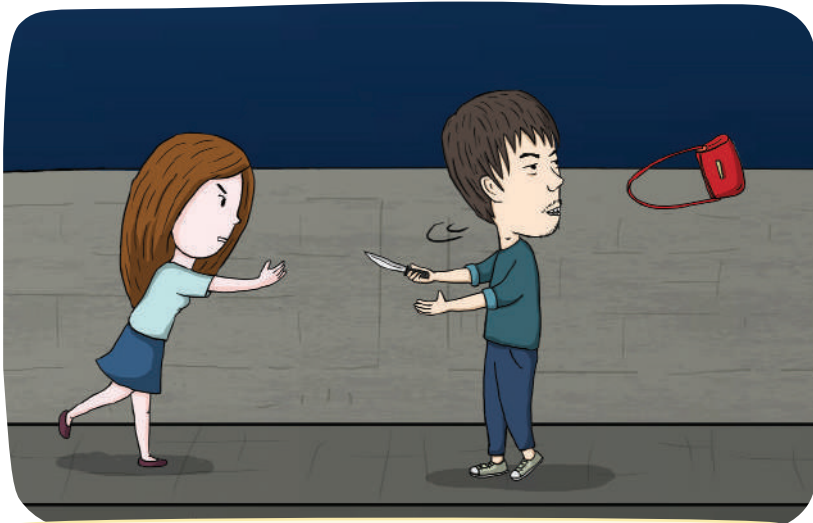


เมื่อคนร้ายเดินสวนมาและเห็นโอกาสลงมือ



คนร้ายตัดสินใจก่อเหตุโดยใช้อาวุธมีด (หรือปืน) เพื่อข่มขู่





ให้โยนกระเป๋าไปในทิศทางที่ห่างตัวคนร้าย
คนร้ายจะละความสนใจไปที่กระเป๋า

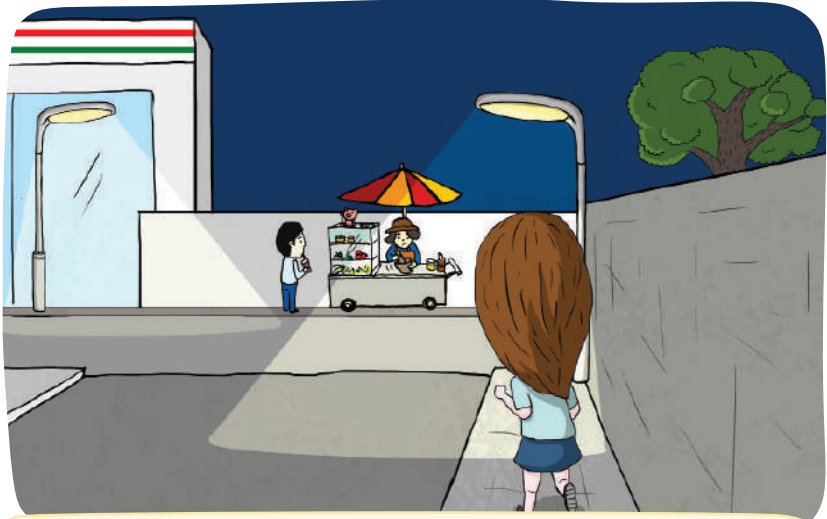


รีบวิ่งหนีไปในทางตรงข้ามกับที่โยนกระเป๋า





ตามธรรมชาติคนร้ายจะให้ความสนใจที่กระเป๋าเป็นอันดับแรก
และจะตามไปเก็บกระเป๋า



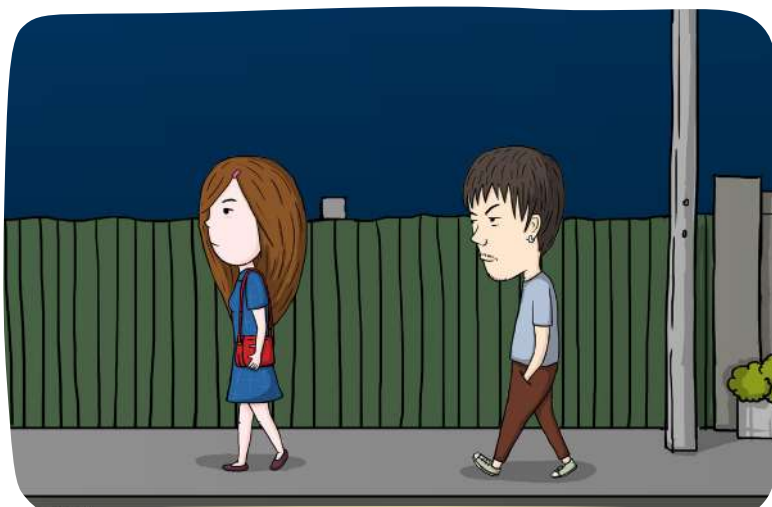
ควรระวังวิ่งหนีไปยังที่สว่างหรือมีคนพลุกพล่าน



กรณีคนร้ายเดินตาม



เมื่อผู้หญิงเดินคนเดียวในซอยเปลี่ยว และคนร้ายเดินตามมา



คนร้ายจะเร่งฝีเท้าตามมาใกล้จนถึงระยะที่จะก่อเหตุ





คนร้ายตัดสินใจก่อเหตุโดยใช้อาวุธมีด (หรือปืน) เพื่อข่มขู่



ให้โยนกระเป๋าไปด้านหลังของคนร้ายให้ไกลที่สุด
คนร้ายจะละความสนใจไปที่กระเป๋า





รีบวิ่งหนีไปในทางตรงข้ามกับที่โยนกระเป๋า



ตามธรรมชาติคนร้ายจะให้ความสนใจที่กระเป๋า
เป็นอันดับแรก และจะตามไปเก็บกระเป๋า





ควรจะรีบวิ่งหนีไปยังที่สว่างหรือมีคนพลุกพล่าน

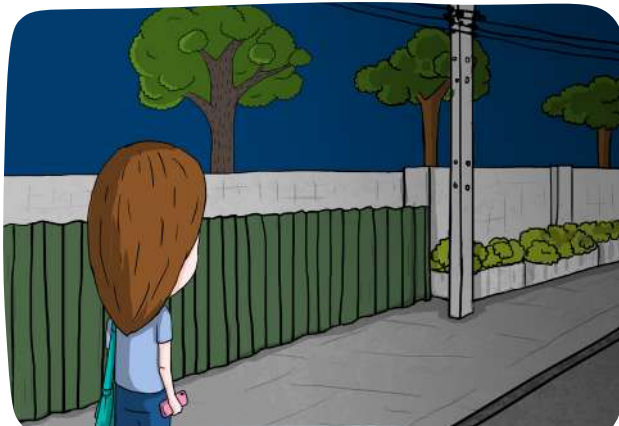


ภัยจากการวิ่งราวกระเป๋



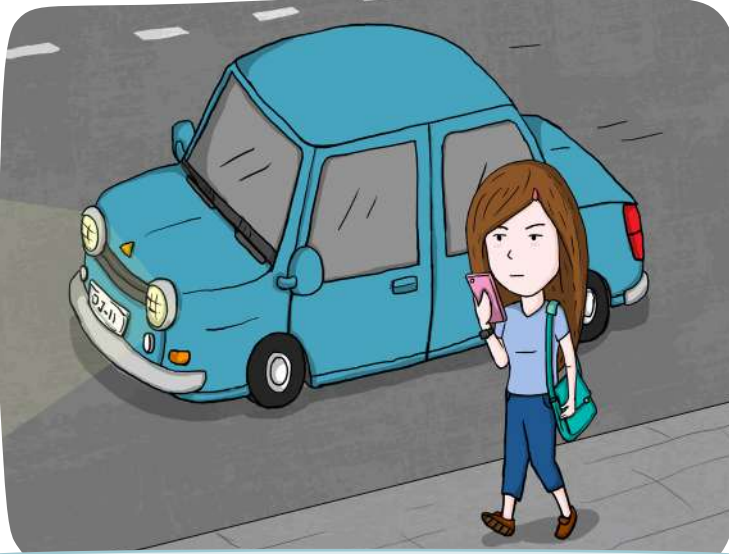
เหตุการณ์วิ่งราวกระเป๋า สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งส่วนใหญ่ มักจะเกิดขึ้นกับผู้หญิงที่เดินตามลำพัง เราควรมีการป้องกันตัวเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่มีภัยเกิดขึ้นกับตัวเอง เราควรพิจารณาให้ดีว่าควรรับมืออย่างไร จะยอมเสียทรัพย์สินเพื่อความปลอดภัย หรือสำหรับผู้ที่ได้รับการฝึกฝนก็อาจจะเอาตัวรอดจากสถานการณ์นั้นได้

ป้องกันไว้ก่อน

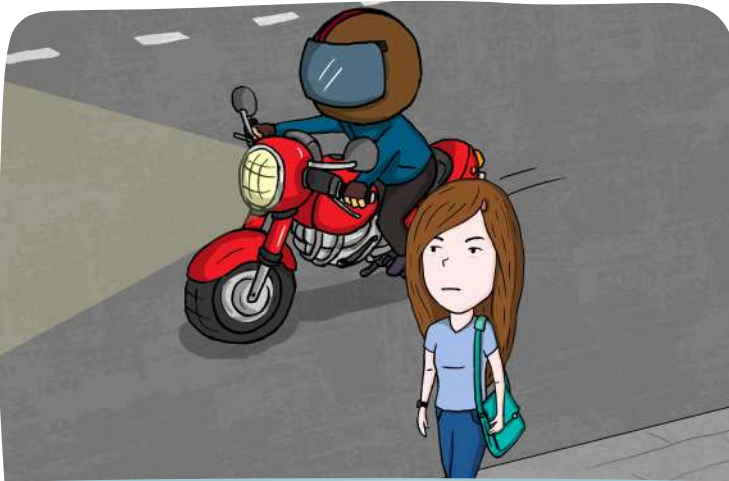


หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีสภาพเปลี่ยว หรือหากจำเป็นต้องไปคนเดียวจริง ๆ ต้องระมัดระวังตัวให้มากที่สุด และไม่สวมใส่เครื่องประดับมีค่า



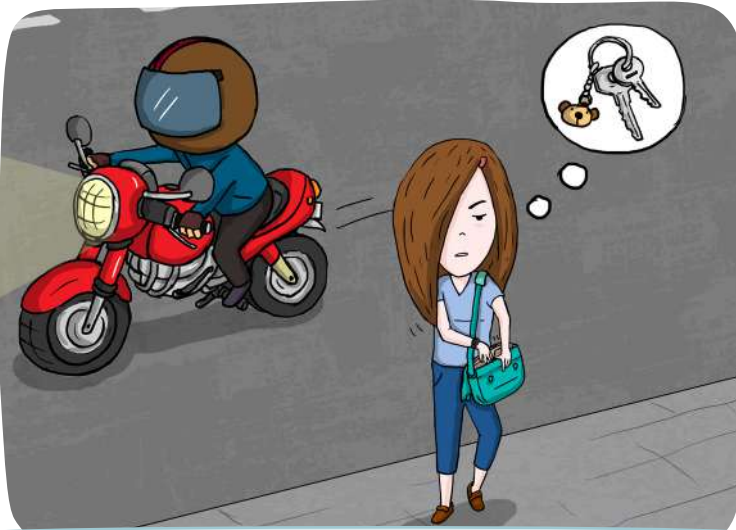


ในขณะที่เดิน อย่ามัวแต่เล่นโทรศัพท์หรือทำกิจกรรมอื่นใด
ให้มีสติตลอดเวลา ระวังตัว คอยสังเกตสิ่งรอบ ๆ ตัวอยู่เสมอ

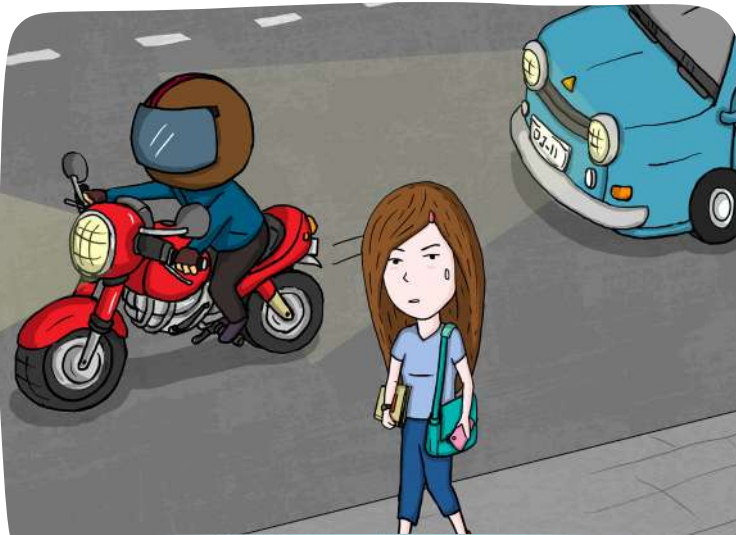


เวลาเดินให้ส่ายกายกระเบาไว้ด้านในถนน หรือฟุตบาท
ใช้แขนหรือรักแร้หนีบให้แน่น



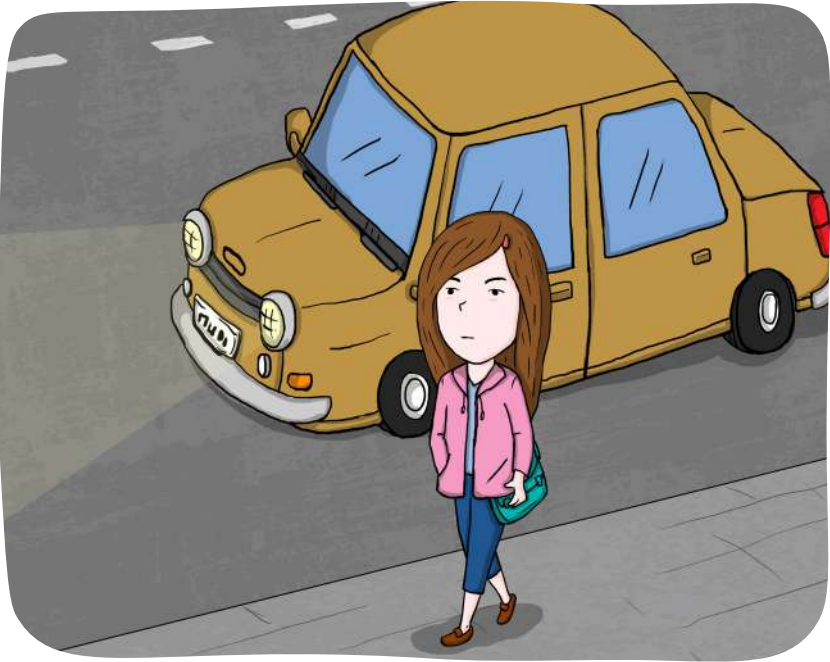


ควรเตรียมสิ่งของที่ต้องใช้ไว้ล่วงหน้า อาทิ กุญแจ โทรศัพท์ ฯ
อย่าหยุดเปิดกระเป๋าเพื่อหาของ



หลีกเลี่ยงการถือของพะรุงพะรัง ไม่ควรเอาเงินหรือของมีค่าทั้งหมด
ไว้ในกระเป๋าสะพาย ควรกระจายไว้ตามกระเป๋าเลื้อย กระเป๋ากางเกง



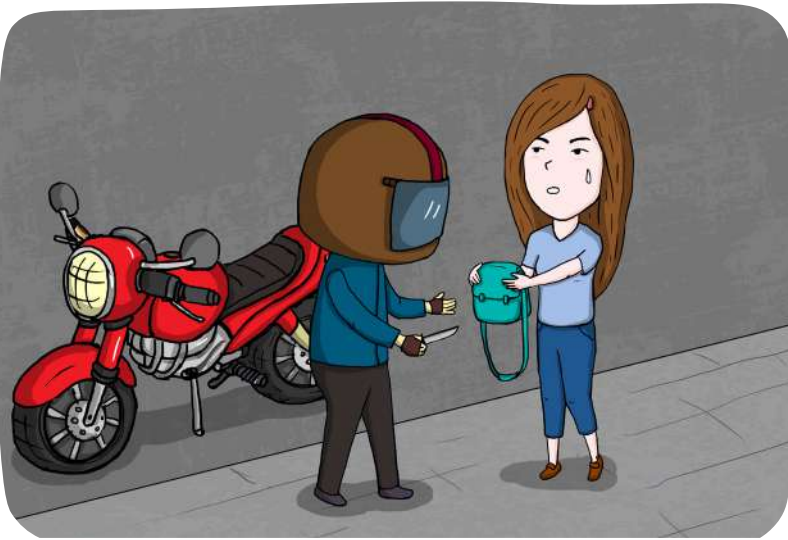


ถ้าเป็นไปได้ ควรสวมเสื้อคลุมหรือเสื้อแจ็คเก็ตสวมทับ
ปิดบังกระเป๋าและของมีค่าไว้



หากเกิดเหตุการณ์ขึ้น ควรรับมืออย่างไร

ในกรณีที่คนร้ายมีอาวุธ อย่าต่อสู้ขัดขืน ยอมให้ทรัพย์สินไป
แต่ควรจดจำรูปพรรณสัณฐานของคนร้าย ยานพาหนะที่ใช้
เลขทะเบียนรถ และรีบจดข้อมูลดังกล่าวเอาไว้และไปแจ้งความ
กับเจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่ใกล้ที่สุด หรือโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 191
เพื่อแจ้งให้ตำรวจสกัดจับคนร้ายเอาไว้
หรือหากในกรณีที่คนร้ายไม่มีอาวุธ เราอาจสามารถเอาตัวรอดได้
ดังนี้





เมื่อคนร้ายเดินผ่าน (หรือเดินตาม) ลงมือกระชากกระเป๋า



เมื่อรู้ตัว ให้รีบจับส่วนกระเป๋าไว้ (ไม่จับที่สาย)





ใช้สองมือจับกระเป๋าให้มิดพื้นที่จับมากที่สุด (ต้องมากกว่าคนร้าย)



ใช้น้ำหนักตัวกดเหยียง กระชากให้แรงที่สุด จนคนร้ายเสียหลัก





เมื่อคนร้ายล้มลงให้รีบวิ่งหนีไปโดยเร็วที่สุด

อย่างไรก็ตาม การต่อสู้ขัดขืนเช่นนี้ ควรทำต่อเมื่อมีผู้ร้ายคนเดียว ไม่มีอาวุธ
และต้องได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี



ภัยจากการโดยสารรถแท็กซี่



การเดินทางโดยรถแท็กซี่เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สะดวกรวดเร็ว อย่างไรก็ตามถึงแม้คนขับรถแท็กซี่ส่วนใหญ่จะมีความตั้งใจประกอบสัมมาชีพโดยสุจริตก็ตาม แต่ก็ยังมีคนขับแท็กซี่บางคนที่มีมุ่งร้ายต่อผู้โดยสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้โดยสารผู้หญิงและเดินทางคนเดียว และต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนควรรู้เมื่อใช้บริการรถแท็กซี่



หากเป็นไปได้ควรเรียกแท็กซี่จากศูนย์แท็กซี่ จะปลอดภัยกว่า เพราะทางศูนย์ฯ จะมีข้อมูลของคนขับโดยละเอียด ซึ่งเป็นการรับประกันความปลอดภัยได้เป็นอันดับแรก





ก่อนขึ้นรถ ควรจำยี่ห้อ ทะเบียน รายละเอียดของรถ และสั่งซื้อความ
หรือถ่ายรูปส่งไปให้เพื่อนหรือคนในครอบครัว และอย่าลืมตรวจเช็ค
เลขระบุข้างรถว่า ตรงกับป้ายทะเบียนหรือไม่ รวมถึงสังเกตดู
เอกสาร ใบอนุญาตขับขี่ที่ติดไว้บริเวณหน้ารถของคนขับ
ว่ารูปถ่ายตรงกับคนขับตัวจริงหรือไม่



ควรนั่งหลังคนขับ หามั่นด้านหน้าหรือบริเวณด้านซ้ายของคนขับ
เพราะจะทำให้ง่ายต่อการถูกประชิดตัว หรือถูกทำร้าย





โทรศัพท์ตลอดการเดินทาง และบอกคนที่คุยโทรศัพท์กับเราว่า ตอนนี้กำลังอยู่บนเส้นทางไหน บนรถทะเบียนอะไร และสีอะไร หากไม่สามารถติดต่อใครได้ ให้ทำเป็นพูดโทรศัพท์คนเดียว



ควรหลีกเลี่ยง หากคนขับรถพยายามชวนคุยสร้างความสนิทสนม เนื่องจากคนร้ายมักจะประเมินเหยื่อจากคำพูดและท่าทาง



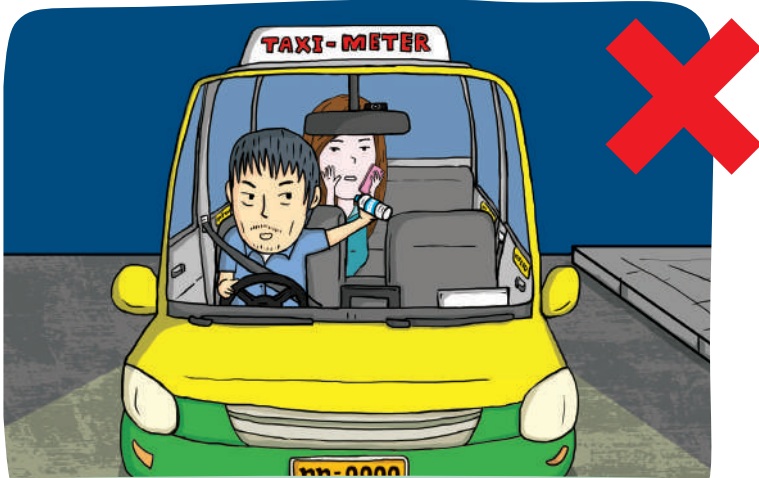


อย่าบอกคนขับว่าไม่รู้เส้นทาง หากคนขับถามว่าไปทางไหนดี
ควรบอกไปว่าไปทางไหนก็ได้แต่ให้เลือกเส้นทางที่รถไม่ค่อยติด
และไม่เข้าชอยเปลี่ยว

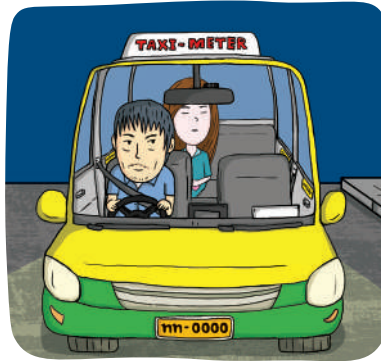


พยายามสังเกตพฤติกรรมของคนขับ หากพบว่า คนขับปรับกระจก
เพื่อบมองระดับหน้าอกหรือหน้าขาของผู้โดยสาร ให้ระวังตัวทันที



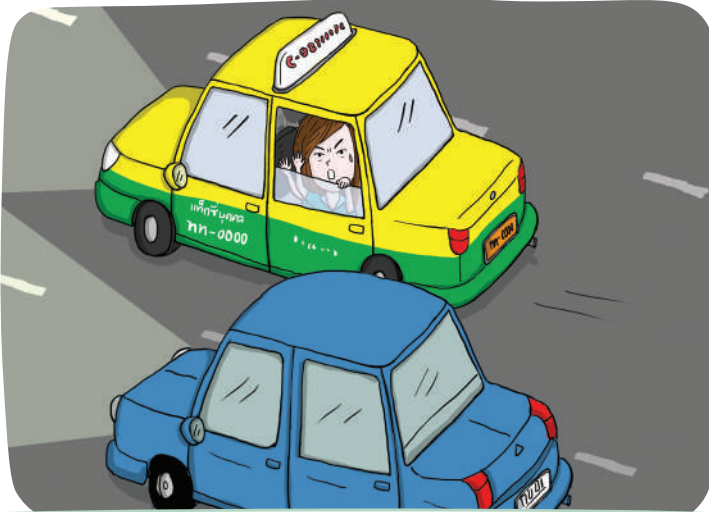


อย่ารับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มจากคนขับโดยเด็ดขาด
เพราะอาจถูกมอมยาได้ ควรปฏิเสธอย่างนุ่มนวลแต่เด็ดขาด

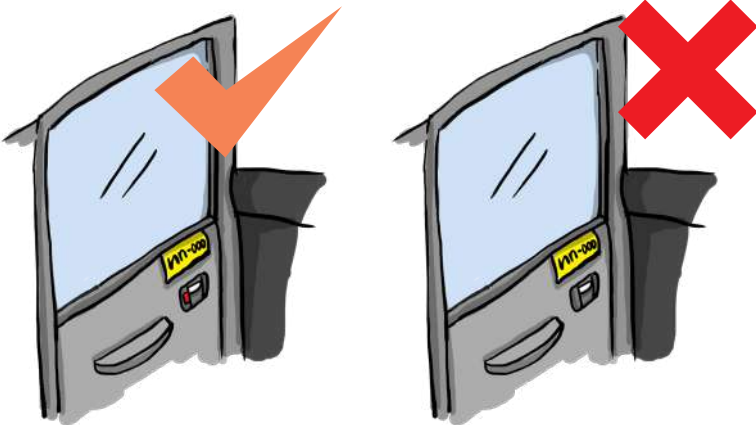


หากเห็นคนขับขยับมือมาอ้างที่ช่องแอร์บ่อยครั้ง หรือหากเริ่มมีอาการ
ผิดปกติ เช่น รู้สึกริเวียนหัว คลื่นไส้ หรือรู้สึกเหมือนจะเป็นลม อาจเป็นไปได้
ว่าถูกมอมยา ให้รีบหาผ้ามาปิดปากปิดจมูกแล้วลงรถทันที
หากคนขับไม่ยอมจอด ให้รีบส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือจากรถข้าง ๆ
และรีบโทรศัพท์บอกคนใกล้ชิดทันที





ถ้าบอกให้จอดแล้วคนขับยังเฉยและเพิ่มความเร็ว ให้รีบเปิดกระจก ร้องโวยวายให้สุดเสียง พร้อมโบกไม้โบกมือขอความช่วยเหลือทันที



บอกคนขับให้ปลดล็อกประตูรถ ในกรณีที่ถูกล็อกอยู่ หรือปุ่มล็อก จมหายลงไปในประตู และถ้าคนขับรถจอดรอจนถึงที่หมาย ไม่ว่าเขาจะอ้างเหตุผลใดก็ตาม ให้รีบลงจากรถทันที



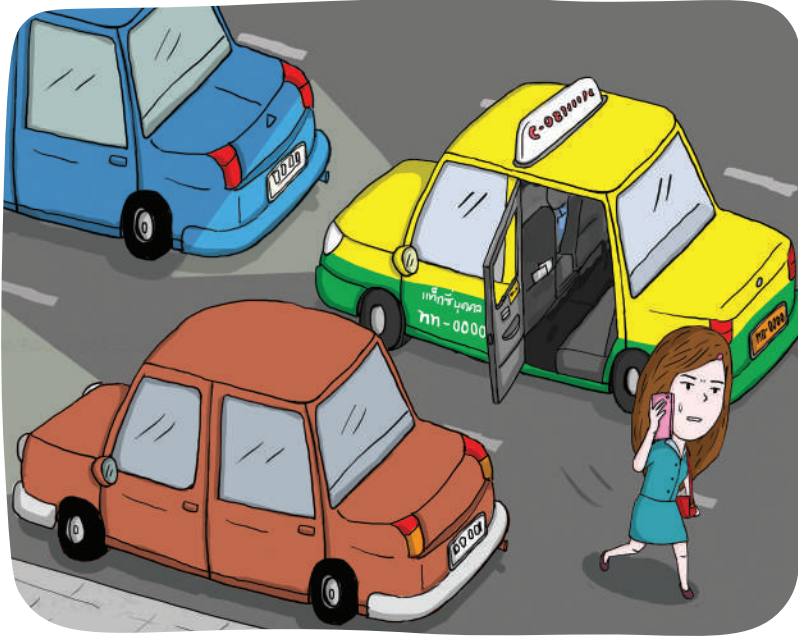


ในกรณีที่เกิดเหตุร้ายและจำเป็นต้องหนี ควรหนีทางประตูด้านซ้าย เพราะหากหนีทางประตูด้านขวา จะทำให้ง่ายต่อการที่คนขับรถ จะจับตัวเราได้



หากมีเหตุร้ายเกิดขึ้นให้ตั้งสติ อย่าพยายามต่อสู้ ให้พุดจาเกลี้ยกล่อม ขอร้องดี ๆ ลองใช้น้ำเย็นเข้าลูบ ก็มีสิทธิ์รอดได้ หรือถ้าคนร้ายต้องการ ทรัพย์สิน ก็ให้ไป อย่าขัดขืน





หากมีเหตุด่วนเหตุร้าย ให้แจ้งศูนย์คุ้มครองผู้โดยสารสาธารณะ
หมายเลข 1584 ตลอด 24 ชั่วโมง



อันตรายบนสะพานลอย



วัตถุประสงค์ของการใช้สะพานลอย
ข้ามถนนก็เพื่อความปลอดภัย
แต่ในหลาย ๆ กรณี สะพานลอยข้ามถนน
กลับเป็นจุดที่อันตรายสำหรับคนใช้
โดยเฉพาะกับผู้หญิงที่เดินข้ามคนเดียว
ในจุดที่เปลี่ยวและในยามวิกาล
ดังนั้นต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคน
ควรระวัง



ไม่ควรเดินขึ้นสะพานลอยในที่เปลี่ยวเพียงลำพัง
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามวิกาล



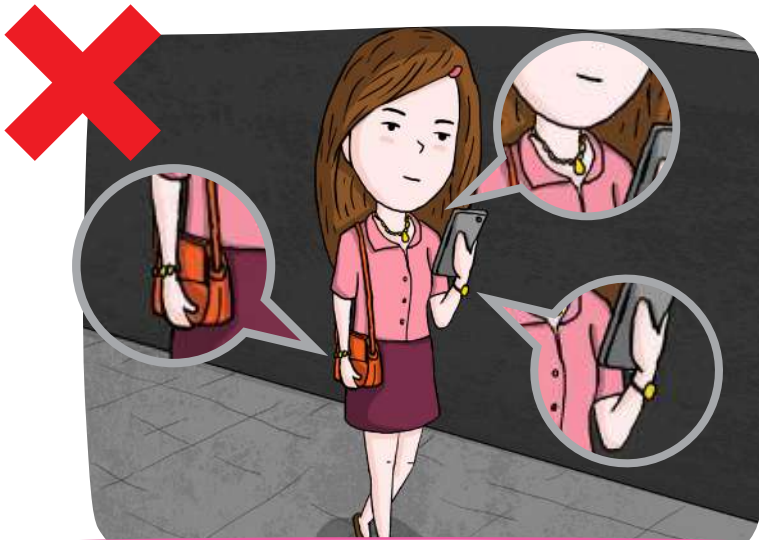


หากเลี้ยวไม่ได้ ก่อนขึ้นให้หันไปมองด้านหลังว่ามีคนเดินตามหรือไม่
ถ้ามีให้สังเกตว่าคนที่ตามมามีพิรุธหรือมีอะไรที่ผิดปกติหรือไม่
ถ้าไม่แน่ใจให้หยุด เพื่อให้คนที่เดินตามมานั้นเดินขึ้นไปก่อน
และอย่าเดินตามขึ้นไปทันที



เมื่อเดินขึ้นบนสะพานลอยแล้ว ให้มองไปจนสุดทางอีกฟากหนึ่ง หากเห็น
สิ่งผิดปกติ อาทิ มีคนยืนอยู่บนสะพานลอย แอบเอามือไว้ด้านหลัง
หรือเอามือไว้ในกระเป๋ากางเกง ให้ระวังตัว และสังเกตว่า
มีสิ่งผิดปกติหรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจให้เดินกลับลงไปรอให้มีคนอื่น
เพื่อเดินข้ามมาพร้อมกัน



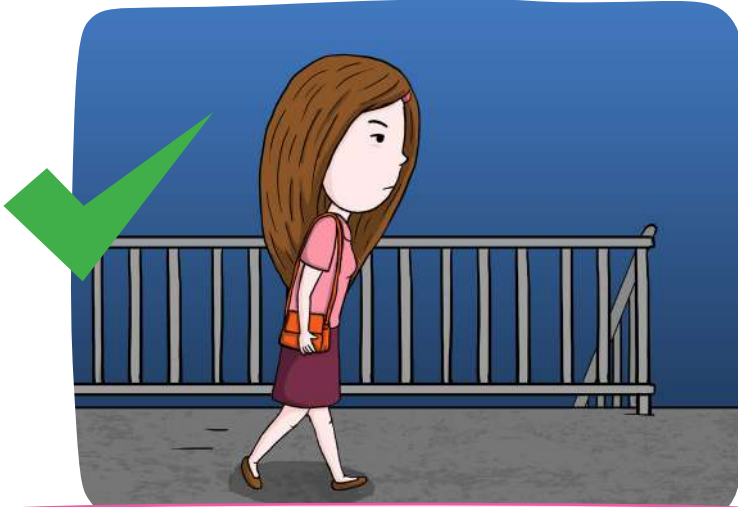


อย่าพกพาทรัพย์สินมีค่า หรือสวมใส่เครื่องประดับให้มองเห็น
หรือสังเกตได้ง่าย เพราะอาจจะเป็นเหตุของการเกิดอันตรายได้



ไม่ควรหยุดเปิดกระเป๋าซื้อของ หรือให้เงินขอลานบนสะพานลอย
เพราะจะเป็นจังหวะให้คนร้ายลงมือก่อเหตุได้





รับเดินข้ามอย่างแน่นแฟ้น และมีสติตลอดเวลาไม่ควรเล่นโทรศัพท์
หรือทำกิจกรรมอื่นในขณะเดิน ไม่ระแวงตัว



ขณะเดินข้าม อย่าแสดงอาการหวาดวิตก เหลียวหน้าแลหลัง
ให้เดินอย่างมั่นใจด้วยความเร็วพอประมาณ แต่ให้ระวังตัวตลอดเวลา



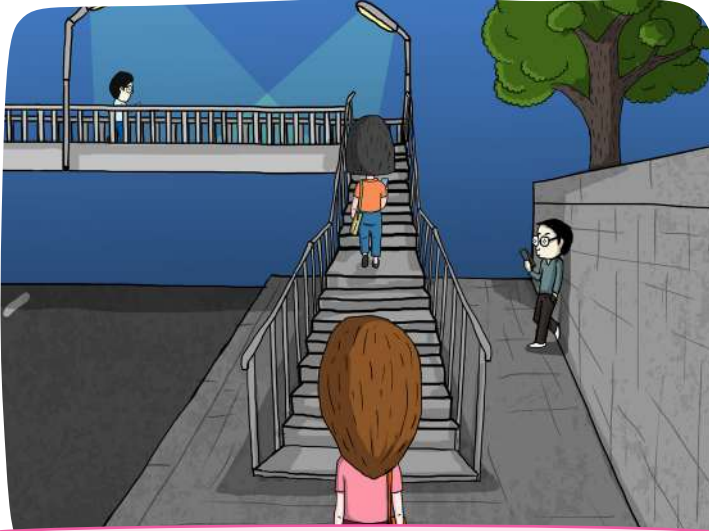


หากเกิดเหตุผิดปกติ อาทิ ไฟบนสะพานลอยดับ มีคนยืนอยู่บนสะพานลอย หรือยืนจับกลุ่มอยู่บริเวณนั้น ให้รีบเดินไปบริเวณที่มีคนพลุกพล่านทันที และไม่ใช่ใช้สะพานลอยนั้นอย่างเด็ดขาด

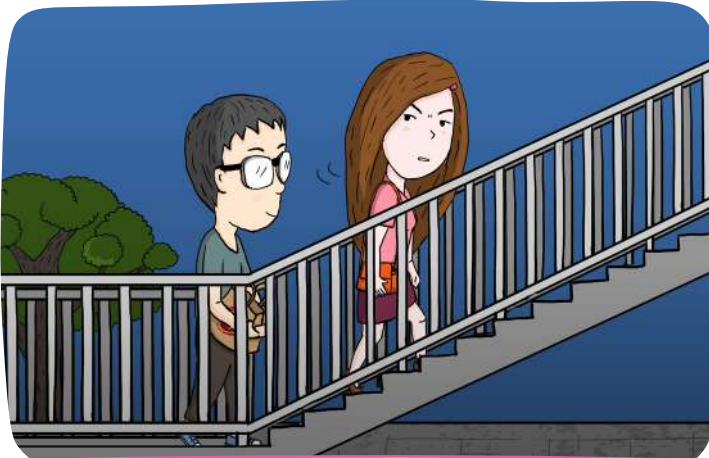


หากบนสะพานลอยมีคนหนาแน่น ให้ระวังถูกล้วงกระเป๋า ถ้าสะพายกระเป๋าให้นำมากอดไว้ที่หน้าอก หรือหนีบไว้ให้แน่น



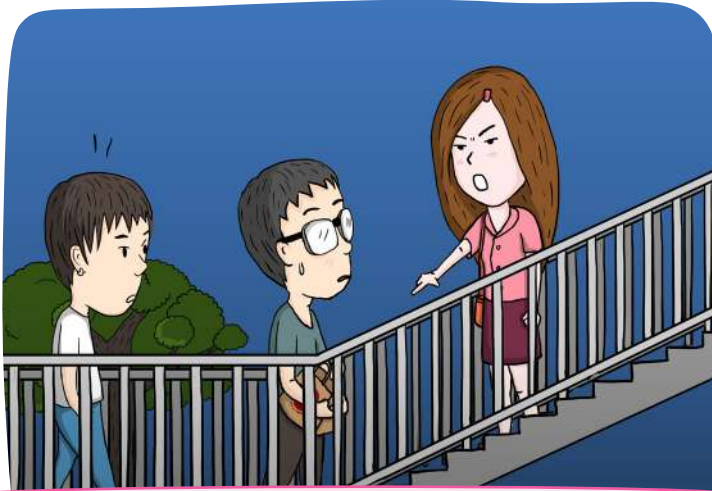


ก่อนขึ้นหรือลงสะพานลอย ให้สังเกตดูทุกครั้งว่า บริเวณใต้สะพานลอย
มีคนยืนอยู่หรือไม่ มีท่าทางผิดปกติหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเรา
ใส่กระโปรง เพราะอาจจะถูกแอบมองหรือแอบถ่ายรูปได้

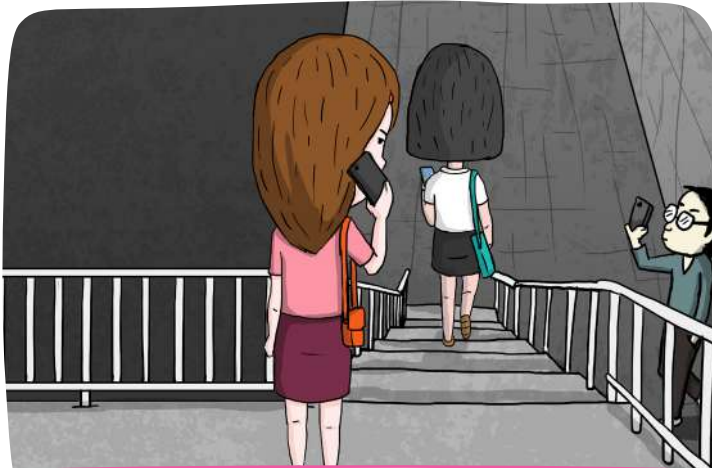


หากสังเกตเห็นคนเดินเข้ามาใกล้ตัว มือล้วงถุง กระเป๋า และสอดเข้ามา
ด้านล่างกระโปรง ให้ระวังตัวเพราะอาจถูกแอบถ่ายรูปได้กระโปรง
ด้วยกล้องที่ซ่อนอยู่ใน ถุง กระเป๋า นั้น





หากแน่ใจว่าถูกล่วงละเมิดด้วยการแอบถ่าย ให้ส่งเสียงร้อง
ขอความช่วยเหลือให้ดังที่สุด ไม่ใช่เรื่องที่ควรอาย
เพราะหากถูกล่วงละเมิดไป จะเป็นที่อับอายมากกว่า



หากสังเกตเห็นคนยืนใต้สะพานลอยมีฟิรูล มีพฤติกรรมล่อว่า
จะแอบดู หรือแอบถ่ายรูป ให้แจ้งกับเจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่ใกล้ที่สุด





อย่างไรก็ตาม หากถูกชิงทรัพย์บนสะพานลอย ให้คิดถึงความปลอดภัย
เป็นอันดับแรก ไม่ควรขัดขืน ปล่อยให้คนร้ายชิงทรัพย์ไป
แต่ให้จำรูปร่างพรรณาสัญฐาน ตลอดจนพาหนะของคนร้าย (ถ้ามี)
เพื่อแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจภายหลัง



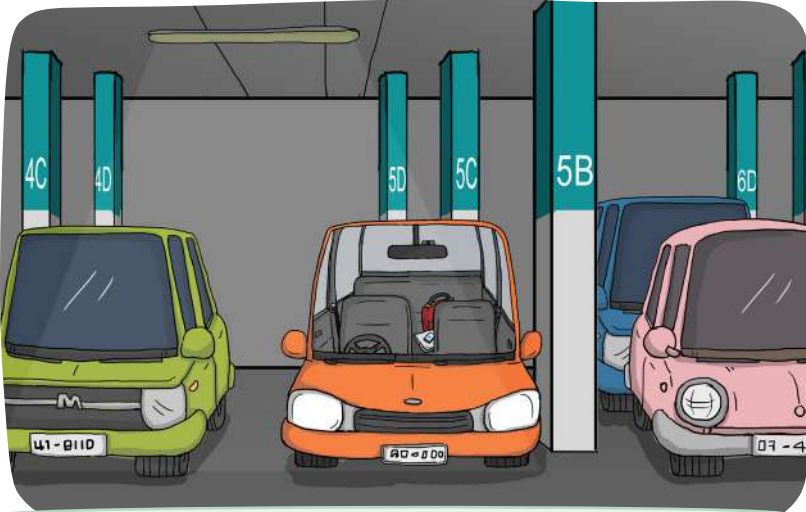
ภัยที่เกิดขึ้นบริเวณลานจอดรถ

ลานจอดรถในอาคาร คือจุด
ที่เกิดเหตุไม่ชอบมาพากลอยู่เสมอ
ไม่ว่าจะเป็นในห้างสรรพสินค้า
หรืออาคารสำนักงานก็ตาม
และแน่นอนว่าเป้าหมายหลักของ
คนร้ายก็จะมุ่งมาที่ผู้หญิงที่ขับรถ
คนเดียวนั่นเอง
และนี่คือข้อควรปฏิบัติเมื่อต้องใช้
ลานจอดรถ



พยายามหลีกเลี่ยงการจอดรถในที่ลับตา หรือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย
หากไปในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย ให้ขับรถวนจนพบที่ที่มั่นใจว่าปลอดภัย
และให้เลี้ยวจอดในที่พลุกพล่านเสมอ





อย่างวางของมีค่าไว้ในห้องโดยสาร เพราะอาจเป็นต้นเหตุของแรงจูงใจ
ในการปฏิบัติงานของคนร้าย



เวลาจอดรถให้หันหน้าออกเสมอ เพื่อในกรณีฉุกเฉินจะสามารถออกรถ
ได้อย่างรวดเร็วและทันท่วงที





อย่าใช้โทรศัพท์มือถือ ฟังเพลง หรือหาของในกระเป๋า ระหว่างเดิน
จากประตูทางออกห้างหรือสำนักงานไปถึงรถ
เพราะจะทำให้เราไม่ได้สังเกตสิ่งรอบตัว



เตรียมกฎจราจรและบัตรจอดรถไว้ให้พร้อมในที่หยิบใช้สะดวกตั้งแต่
ก่อนเดินออกจากทางออกของห้าง หรือสถานที่ต่าง ๆ ที่ไปยังลานจอดรถ
เพื่อไม่ให้เสียเวลาในการหาของเหล่านี้ในบริเวณลานจอดรถ





สำหรับเจ้าของรถที่มีบุตรหลาน ควรสอนเด็ก ๆ ว่าอย่างองแอรวบกว
ระหว่างทางเดินจากทางออกไปถึงรถ และหากลูกโตพอควรสอนให้ลูก
ช่วยระวังภัยและเป็นหูเป็นตา ช่วยกันสังเกตสิ่งรอบตัว



ระหว่างเดินไปที่รถ หากมีคนน่าสงสัยเดินตามมา อาจจะเป็นหนึ่ง สอง
หรือสามคน อย่าเดินไปที่รถ แต่ให้เดินย้อนกลับเข้าไปในอาคารทันที
จากนั้นไปขอความช่วยเหลือจากพนักงานรักษาความปลอดภัย
ที่อยู่ใกล้ตัวคุณที่สุด





ก่อนเดินถึงรถ ให้สังเกตรอบ ๆ ตัวรถว่าไม่มีคนแอบซ่อนตัวอยู่ และหลังจากขึ้นรถแล้ว ให้รีบล็อกรถทันที หากมีคนแปลกหน้า มาเคาะกระจกรถ อย่าเปิดกระจกรถในระดับที่มากจนมือสอดเข้ามาได้

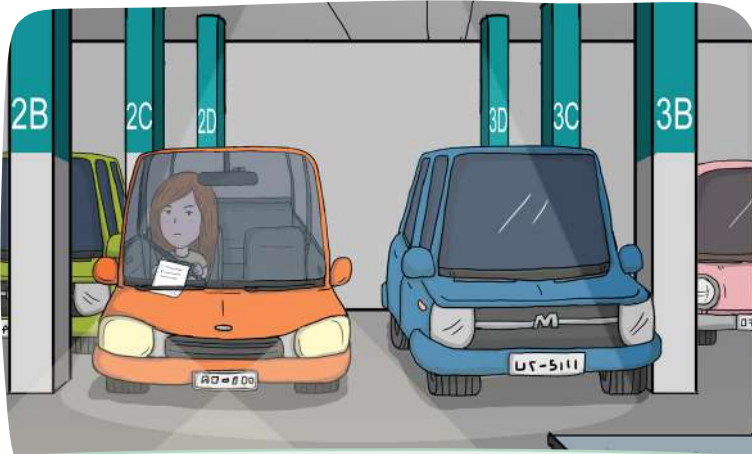


ขณะเดินไปที่รถ หากเห็นเหตุการณ์ผิดปกติกับรถคันอื่น เช่น ถูกจัดแงะ กระจกแตก หรืออื่น ๆ อย่าเดินต่อไปที่รถของตัวเอง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ และยืนรอในที่ที่ปลอดภัย





ก่อนขึ้นรถ ให้ตรวจสอบเบาะหลังรถให้แน่ใจว่าไม่มีสิ่งแปลกปลอม
หรือมีคนแอบซ่อนอยู่ และเมื่อขึ้นรถแล้วให้ล็อกประตูรถ
แล้วรีบออกรถทันที ไม่ควรทำธุระอื่น ๆ ถึงแม้จะล็อกประตูรถแล้วก็ตาม



หลังจากขึ้นรถแล้วหากเห็นกระดากแปะอยู่ที่ด้านหน้าหรือหลังรถ
อย่าลงไปแกะออก แต่ให้ขับรถออกมาทันที เมื่อคุณขับรถ
ออกมาจะช่วยพัดกระดากให้ปลิวตกไป หรือขับไปตรงจุดคืนบัตรจอดรถ
แล้วขอให้พนักงานช่วยเหลือออกให้ หรือลงไปเอาออกเอง





เมื่อขึ้นรถแล้ว หากมีคนแปลกหน้ามาเคาะกระจก หรือแสดงอาการให้ลงจากรถ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ให้ตั้งสติให้ดี อย่าเพิ่งลงจากรถ ควรโทรศัพท์แจ้งทางสถานที่เพื่อให้เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยมาที่รถ ก่อนที่เราจะลงไป



ควรพกอุปกรณ์ช่วยตัวเอง เช่น นกหวีด พวงกุญแจที่ส่งเสียงดังได้ เพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉินเพราะอุปกรณ์เหล่านี้จะได้ผลกว่าเสียงร้องตะโกน





อย่างไรก็ตาม หากเกิดกรณีที่คนร้ายสามารถเข้ามาในรถแล้ว
และเราไม่มีทักษะในการต่อสู้ หรือไม่มั่นใจ ควรยอมให้ทรัพย์สิน
ไปโดยดี อย่าขัดขึ้น แต่ให้จำรูปพรรณสัณฐานของคนร้ายไว้
เพื่อแจ้งความในภายหลัง



ข้อควรระวังเมื่อจำเป็นต้องเดินทาง คนเดียวตอนกลางคืน

สำหรับผู้หญิงทุกคนแล้ว การเดินทางตามลำพังในตอนกลางคืน
เป็นเรื่องที่ไม่พึงปรารถนาอย่างแน่นอน
แต่ในกรณีที่มีความจำเป็น การเตรียมพร้อมและระวัง
ป้องกันเหตุร้ายไว้ก่อน คือเรื่องสำคัญที่สุด



พกอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในยามจำเป็น เช่น นกหวีด เอาคัล้องคอซ่อนไว้ในเสื้อ
เลือกนกหวีดเสียงดัง ๆ พวงกุญแจฉุกเฉินดังแล้วมีเสียง
ไฟฉายที่สามารถให้แสงสว่างมาก ๆ





ใช้โทรศัพท์ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น ตั้งหมายเลขฉุกเฉินไว้บนปุ่มกด
โทรศัพท์มือถือ เพื่อให้สามารถโทรออกได้อย่างรวดเร็ว
เมื่อมีเหตุฉุกเฉินควรเปิดฟังก์ชันบอกตำแหน่งพิกัดในโทรศัพท์มือถือ
ตลอดเวลา และระวังอย่าให้แบตเตอรี่หมด



สังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอยู่เสมอ มองหน้า มองหลัง ดูถนนหนทางให้ดี
อาจมีใครที่คอยจับจ้องคุณอยู่ อย่าได้ไว้ใจ ให้คอยสังเกต
แต่อย่าตื่นตระหนกและหวาดกลัว





ไม่ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ โดยเด็ดขาด



ถ้ามีคนมาถามทาง ถามเวลา หรือมาตีสนิททั้ง ๆ ที่ไม่เคยรู้จัก ต้องระวังตัว และพยายามหลีกเลี่ยง หรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ไปหาเจ้าหน้าที่ (ตำรวจ รปภ. พนักงานประจำรถ ฯ) เพื่อขอความช่วยเหลือ





กรณีที่ต้องเดินทางกลับบ้านดึกเป็นประจำ ต้องวางแผนเส้นทางกลับ
ได้หลาย ๆ ทาง เพื่อป้องกันมิให้มีจณชีพที่อาจจับจ้องเราอยู่
สามารถรู้เส้นทางและเวลาที่เรเดินทางกลับ และวางแผนได้ง่าย

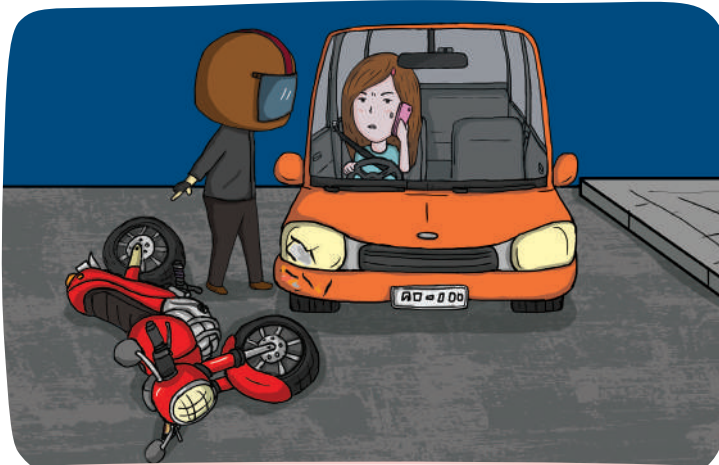


เมื่อมีเหตุร้ายขึ้นให้เน้นเอาตัวรอดเป็นอันดับแรก อย่าคิดต่อสู้
หากหลบหนีไม่ได้ให้ยอมมอบทรัพย์สินของมีค่าโดยดี และอย่าพูดจา
ก้าวร้าว ด่าทอ เพราะอาจจะเป็นเหตุที่จะถูกทำร้ายได้





ผูกมิตรกับคนเห็นหน้ากันบ่อย ๆ มอเตอร์ไซค์รับจ้างที่นั่งประจำ พ่อค้าแม่ค้าแถวบ้าน หรือพนักงานร้านสะดวกซื้อก็อาจเป็นผู้ที่จะช่วยเหลือเราได้เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ร้าย



หากเกิดอุบัติเหตุในที่เปลี่ยว (กรณีขับรถตอนกลางคืนคนเดียว) ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นอย่าเพิ่งลงจากรถ ควรรอเจ้าหน้าที่ประกันอุบัติเหตุหรือญาติมิตรมาถึงก่อน จะเป็นการปลอดภัยที่สุด





(กรณีขับรถยนต์กลางคืนคนเดียว) อย่ารับโทรศัพท์ขณะที่จะขึ้นหรือลงจากรถ เพราะการคุยโทรศัพท์จะทำให้เสียสมาธิ ลดการระวังตัว ลดการสังเกตสภาพแวดล้อม



(กรณีเดินทางด้วยรถไฟหรือรถประจำทางคนเดียว) ถ้าเดินทางด้วยรถไฟตู้นอน ให้เลือกเตียงบนเสมอ เพราะปลอดภัยที่สุด ด้วยความแคบและสูงของเตียง ทำให้ยากที่จะเกิดเหตุร้ายโดยที่คนอยู่เตียงล่างไม่สังเกตเห็นเหตุการณ์ ถ้าเดินทางด้วยรถประจำทาง ควรหลีกเลี่ยงการนั่งบริเวณด้านหลังรถ



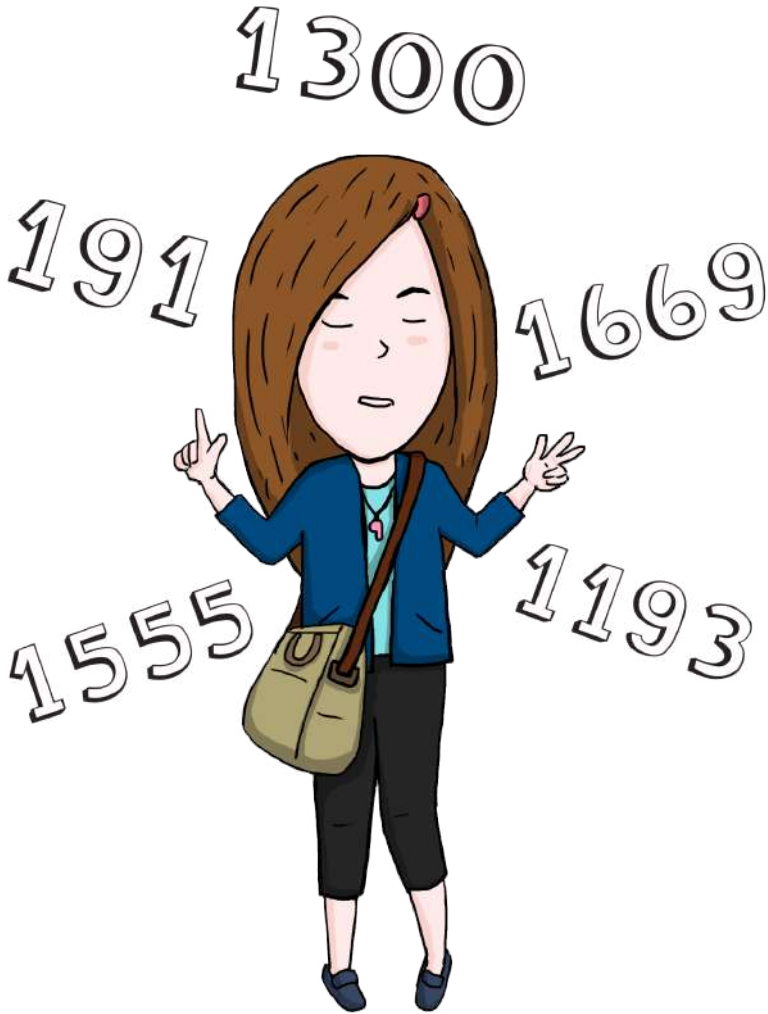


(กรณีเดินทางด้วยรถไฟหรือรถประจำทางคนเดียว) แจ้งเพื่อนหรือญาติ
ไว้ว่าเดินทางรถไฟขบวนไหน ต้นนอนอะไร รถทัวร์บริษัทไหน คันไหน
กำหนดการเดินทางถึงเมื่อไหร่



(กรณีเดินทางด้วยรถไฟหรือรถประจำทางคนเดียว) ควรผูกสัมพันธ์
กับพี่ป้า ย่ายาย ที่อยู่รอบตัว ในรถโดยสาร หรือรถไฟ





ตั้งเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินสำหรับเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น เหตุการณ์เหตุร้าย 191, แจ้งเหตุอัคคีภัย 199, สายด่วนทางหลวง 1193, แจ้งรถหาย 1192, ตำรวจท่องเที่ยว 1555, กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669, หน่วยแพทย์กู้ชีวิต 1554, จส.100 1137, สายด่วนจราจร 1197



เมื่อโดนสามีทำร้าย

ความรุนแรงในครอบครัว
เป็นหนึ่งในปัญหาใหญ่ของสังคม
เป็นภัยที่ผู้หญิงจำนวนหนึ่ง
ต้องเผชิญอย่างน่าเจ็บปวดที่สุด
ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม
ซึ่งหากพบว่าตนเองอาจต้องพบกับ
เหตุการณ์นั้น หรือต้องพบเจอ
อยู่แล้ว ต่อไปนี้คือสิ่งที่ควรปฏิบัติ



เมื่อมีเหตุการณ์ที่สื่อว่าจะนำไปสู่ความรุนแรง อาทิ เมื่อสามีเมาสุรา
เริ่มเสียงดัง ทำลายข้าวของ เราจะต้องตั้งสติให้ดี อย่าใช้อารมณ์ตอบโต้





ถ้าสามีโกรธหรือเมา เริ่มอาละวาด อย่าอยู่ใกล้ อย่าโต้เถียง อย่าอธิบาย
ถ้าสามีพูดด้วยใจตอปล้นๆ อย่าต่อปากต่อคำ อย่าแสดงความโกรธ
อย่าแสดงความหวาดกลัว



ถ้าสามีเริ่มก้าวร้าว ให้บอกกับสามีด้วยท่าที่อ่อนโยนว่า “ถ้าเราพูดกัน
ในขณะที่โกรธกันคงไม่รู้เรื่อง ขอเวลาให้ทั้งสองฝ่ายหายโกรธกัน
แล้วค่อยมาคุยกันใหม่นะ” และพาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้น





เมื่อสามีเริ่มแสดงความรุนแรง อย่าตอบโต้ อย่าโต้เถียง หรือพยายามต่อสู้
แต่ให้หาทางออกจากสถานการณ์นั้นโดยเร็ว



เมื่อสามีมีอาการผิดปกติ เช่น เริ่มเมาวิงวาย หรือพูดจาหยาบค้าย เริ่มโกรธ
อย่าพูดจาหรือแสดงอาการท้าทายเด็ดขาด เพราะนั่นจะเป็นจุดเริ่ม
ของความรุนแรงได้ง่ายที่สุด





เก็บซ่อนอาวุธ หรือสิ่งที่สามารถใช้ทำร้ายร่างกายไว้ในที่มืดซิด
ไม่สามารถหยิบฉวยได้ง่าย



หากเห็นสถานการณ์ผิดปกติ ให้หาทางเอาตัวเองออกจากพื้นที่เกิดเหตุ
ออกจากบ้าน (กรณีมีลูก ให้พาลูกออกไปด้วย) อย่ารอให้เกิดเหตุ





พกโทรศัพท์มือถือไว้กับตัว และควรตั้งหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน
เพื่อสะดวกในการขอความช่วยเหลือจากญาติมิตร
หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



หากมีแนวโน้มที่จะเกิดความรุนแรงหรือถูกทำร้าย
ให้เตรียมทางหนีที่ปลอดภัยไว้ก่อน เช่น ประตูบานไหนที่สะดวก
เตรียมกระเป๋าใส่ของสำคัญให้พร้อม วางไว้ในที่หยิบได้ง่าย





ควรผูกมิตรกับเพื่อนบ้าน และกล้าขอความช่วยเหลือโดยไม่ต้องอาย
ถ้าเคยเกิดเหตุการณ์ถูกทำร้ายแล้ว ให้ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน
ไว้ล่วงหน้าไว้ช่วยแจ้งตำรวจขอความช่วยเหลือหากได้ยินเสียง
หรือเห็นเหตุการณ์ที่เราถูกทำร้าย



อย่าเก็บเรื่องไว้คนเดียว ขอคำปรึกษา เริ่มจากญาติมิตร คนใกล้ตัว
หรือหน่วยงานที่มีบริการให้คำปรึกษา เช่น www.เพื่อนครอบครัว.com,
@linefamily ของกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300

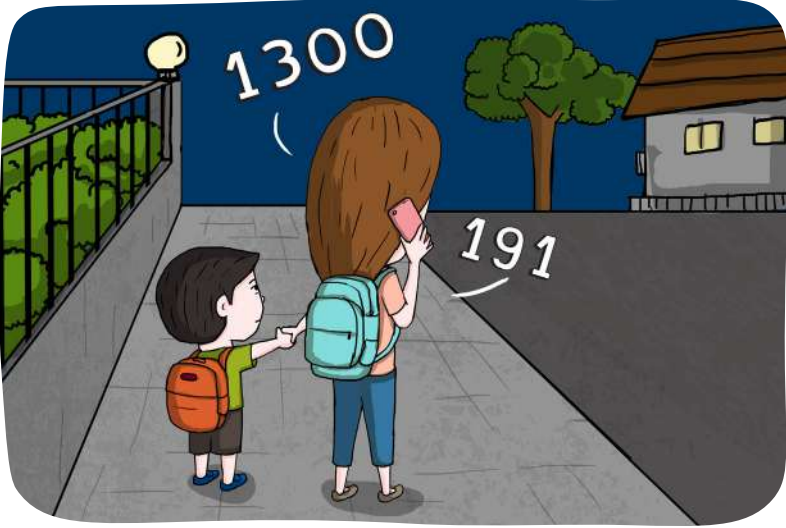




อย่าทนเพราะกลัวลูกมีปัญหา เพราะเด็กที่อยู่กับแม่เพียงคนเดียว
ในสภาพที่อบอุ่น จะดีกว่าอยู่ในครอบครัวที่มีการกระทำความรุนแรง



หากเกิดเหตุสามีทำร้ายร่างกายเราแม่แต่เพียงครั้งเดียว ให้ตระหนักว่า
อาจเกิดเหตุการณ์นั้นได้อีก แม้จะได้พูดจาตกลงกันแล้วก็ตาม



หากไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ แจ้งเหตุ ขอรับการช่วยเหลือ
โดยสามารถแจ้งศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300
หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 191



เมื่อถูกลวนลามบนรถเมล์ รถประจำทาง



ปัจจุบันการเดินทางโดยสารสาธารณะ ไม่ว่าจะเป็นรถเมล์ รถประจำทาง หรือรถไฟ ก็อาจเกิดเหตุร้ายได้ โดยเฉพาะกับเด็กผู้หญิง หรือผู้หญิง ที่เดินทางคนเดียว ดังนั้นการรู้จักป้องกันและเอาตัวรอด จากภัยคุกคามดังกล่าว จึงเป็นเรื่อง ที่ผู้หญิงทุกคนควรให้ความสำคัญ เป็นอย่างยิ่ง



สอนลูกหลานที่เป็นเด็กผู้หญิงให้รู้จักวิธีป้องกันตัวจากการถูกลวนลาม บนรถประจำทางเพราะเป้าหมายหลัก ๆ ของคนร้าย มักจะเป็นเด็กวัยรุ่นผู้หญิง





ถ้าเป็นไปได้ ให้เลือกนั่งหรือยืนใกล้คนขับรถ ควรหลีกเลี่ยง
บริเวณด้านหลังรถ หรือบริเวณที่นั่งด้านหลัง



จุดใกล้ทางขึ้นลง เป็นจุดที่คนร้ายมักใช้เป็นท่าเลในการลงนาม
เพราะจะมีการเคลื่อนไหวมากที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการยืนบริเวณนี้





หากพบเห็นวัยรุ่นจี้กลุ่มส่งเสียงดังอยู่บนรถ และมีแนวโน้มว่า
จะเกิดเรื่องผิดปกติ ควรเสียงไปใช้รถคันอื่น หรือหากอยู่บนรถแล้ว
ควรรีบลงเพื่อเปลี่ยนคันใหม่



ถ้ารถแน่น หากทำได้ให้เลือกยืนใกล้กลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่





หากรู้สึกว่าคุณพลวนลาม อันดับแรกต้องมีสติ อย่าตื่นตระหนก
หรือตกใจกลัว



หากไม่แน่ใจว่าเป็นการเจตนาพลวนลามหรือไม่ ให้เดินหนี หรือเปลี่ยนที่นั่ง
หากผู้สงสัยยังตามมาอยู่ใกล้ ให้เตรียมตัวป้องกัน





เมื่อถูกลวนลาม ให้หยิบโทรศัพท์ออกมาถ่ายรูปส่วนของร่างกาย
ขณะที่ถูกล่วงเกิน ซึ่งกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ คนร้ายจะหยุดและเดินหนีไป



เมื่อรู้สึกถูกลวนลาม ให้แกล้งทำท่าอาเจียน คลื่นไส้ เพื่อจะได้
เป็นที่สนใจของคนอื่น ซึ่งจะหยุดการลวนลามของคนร้ายได้





เมื่อถูกลวนลาม อย่างลัว อย่าอาย อย่าเจ็บ ให้ปฏิเสธ
หรือตะโกนออกไปดัง ๆ



ถ้าไม่กล้าร้องไว้วายให้เดินไปบอกพนักงานเก็บค่าโดยสาร
เพื่อขอความช่วยเหลือ





ให้เลือกคนที่ขอความช่วยเหลือ แล้วขอความช่วยเหลือโดยตรง
เพราะการเฉพาะเจาะจงขอความช่วยเหลือ จะทำให้คนนั้นมีโอกาสจะช่วย
สูงกว่าขอความช่วยเหลือแบบรวม ๆ



ต้องร่วมมือกันช่วยเหลือผู้หญิงด้วยกันเอง หากสังเกตเห็นพฤติกรรม
ที่ไม่เหมาะสม เกิดการลวนลามขึ้น ควรให้ความช่วยเหลือ
อย่าคิดว่าไม่ใช่เรื่องของเรา





ให้มั่นใจว่า คนส่วนใหญ่ยินดีจะช่วยเหลือหากเราถูกลวนลาม
และไม่มีใครมองเราในแง่ไม่ดีหรือทำให้เราอับอาย
ดังนั้น อย่าลังเลที่จะร้องขอความช่วยเหลือทันทีที่ถูกลวนลาม



เมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากคนใกล้ตัว

เป็นเรื่องที่น่าตระหนกอย่างยิ่งสำหรับสังคมไทย
เมื่อพบว่าในปัจจุบันเด็กหญิงหรือผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิด
ส่วนใหญ่มากจากการกระทำของคน
ใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็นญาติ เพื่อนบ้าน
เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ใหญ่ที่สนิทสนม
ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่เรทุกคนควรให้
ความสำคัญในการป้องกันแก้ไข ทั้ง
สำหรับตัวเองและบุตรหลาน



กรณีเป็นบุตรหลานหรือเป็นเด็กที่ใกล้ชิด
เราสามารถสังเกตพฤติกรรมของเด็กได้ ดังนี้

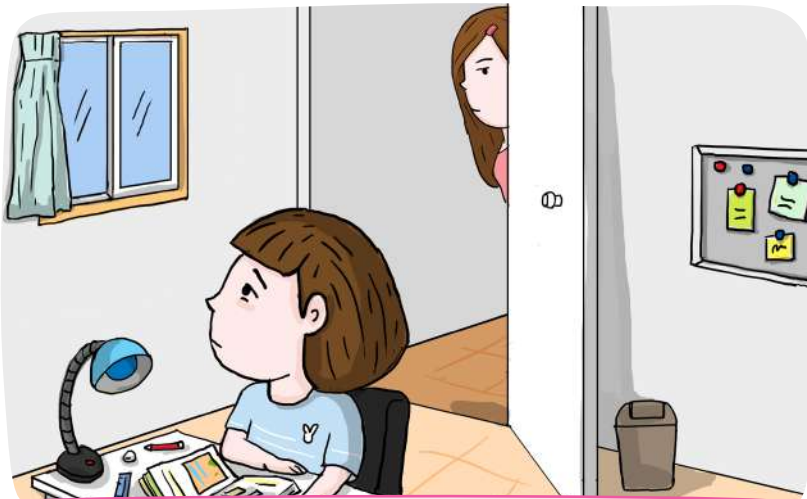


เด็กมีบาดแผล หรือรอยฟกช้ำตามร่างกาย และบริเวณอวัยวะเพศ





เด็กมีอาการหวาดกลัว ซึมเศร้า วิตกกังวล เก็บตัว ไม่ยอมออกไป
พบปะเพื่อน หรือไม่สื่อสารกับใคร มีความคิดอยากทำร้ายร่างกายตัวเอง
นอนไม่หลับ ผื่นร่าย



การเรียนแย่ลง หรือไม่สนใจการเรียน มีความระแวงระวังบุคคล
หรือกลุ่มคนบางกลุ่มเป็นพิเศษ





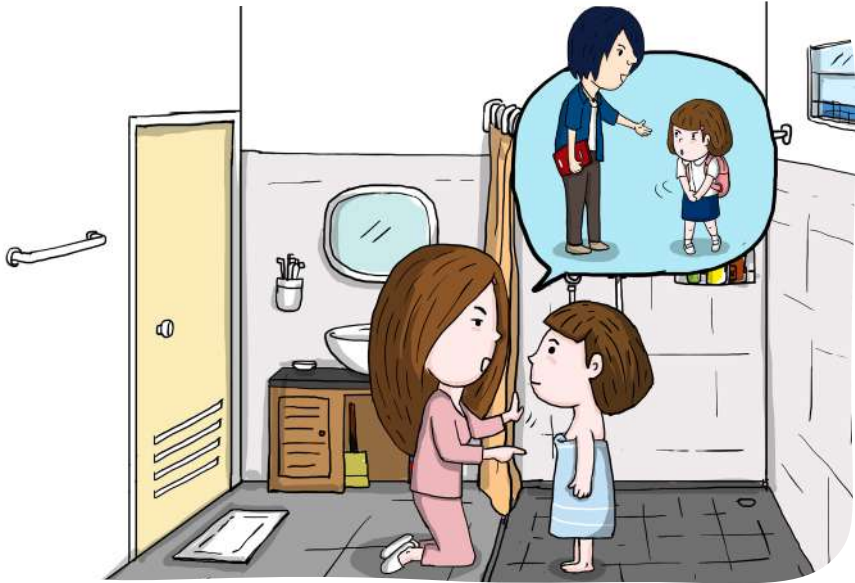
กล้วสถานที่ใดสถานที่หนึ่งที่เขาถูกทำร้าย เช่น กล้วบ้าน กล้วโรงเรียน
กล้วบ้านเพื่อน กล้วบ้านญาติ กล้วสถานที่เปลี่ยว เป็นต้น

วิธีการป้องกัน



สอนลูกให้เรียก “อวัยวะ” ต่างๆ ในร่างกายด้วยคำที่ถูกต้อง





สอนลูกให้รู้ว่า “ร่างกายของเรา” คือ “พื้นที่ส่วนตัว” ไม่อนุญาตให้ใคร
สัมผัส จ้องมอง หรือถ่ายรูปวัยะพึงสงวนโดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็น
คนใกล้ชิด หรือคนที่ได้กเคารพ เช่น เพื่อน พี่เลี้ยง ญาติ เพื่อนบ้าน
ครู เป็นต้น สอนลูกให้รู้จักการเคารพสิทธิเนื้อตัวของตนเอง ไม่ให้ใคร
มาสัมผัสตัวเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามจุดที่อ่อนไหวและต้องสอน
ให้ลูกรู้จักการเคารพสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของผู้อื่น โดยสอนลูกไม่ให้
ไปจับหรือสัมผัสร่างกายหรือวัยะอ่อนไหวของคนอื่นด้วยเช่นกัน
ถ้ามีใครทำแบบนั้นสอนลูกให้ปฏิเสธด้วยน้ำเสียงจริงจังว่า “ไม่ได้”
แล้ววิ่งหนีออกมาโดยเร็ว ไม่ต้องเกรงใจ แม้ว่าจะเป็นใครก็ตาม





สอนลูกให้ “บอกพ่อแม่” ทันที ถ้ามีคนมาขงจ๊บ ดู อ้วยวะล่วนตัว
หรือไขว้อ้วยวะล่วนตัวให้ลูกดู



พ่อแม่ต้อง “ไม่บังคับ” ให้ลูกกอดหรือหอมใคร ถึงแม้จะเป็นญาติแท้ ๆ
เพราะการทำเช่นนั้นจะทำให้ลูกสับสนว่า ลูกมีสิทธิ์ในร่างกายตัวเอง
จริงหรือเปล่า ดังนั้น พ่อแม่เองต้องทำให้ลูกมั่นใจด้วยว่า เขามีสิทธิ์เต็มที่
ในร่างกายของเขา และเขาต้องสามารถควบคุมมันได้ ไม่มีใครสามารถ
บังคับให้ลูกต้องทำตามได้





อย่างนั้นนอนใจว่าลูกของคุณอยู่ในที่ ๆ ปลอดภัย เพราะเหตุการณ์ การถูกล่วงละเมิดส่วนหนึ่งเกิดขึ้นที่บ้านหรือสถานที่ใกล้บ้าน รวมถึง สถานที่ที่น่าจะปลอดภัยอื่น ๆ เช่น โรงเรียน บ้านเพื่อน บ้านญาติ เป็นต้น

กรณีเป็นผู้ประสบเหตุด้วยตัวเอง



แสดงออกทันทีว่าไม่พอใจในการกระทำของผู้กระทำ และถอนห่าง จากการถูกล่วงละเมิดหรือคุกคามทางเพศนั้น ส่งเสียงร้องเพื่อให้ผู้กระทำ หยุดการกระทำ และเรียกผู้อื่นช่วย





แสดงอย่างชัดเจนว่าไม่เห็นด้วย ไม่ขึ้นขอบหรือสนุกสนาน ไม่ยอมรับ
กับการพูดจาลามก ส่องแง่ส่องง่าม หรือเมื่อคนใกล้ตัวแสดงกริยาทะเล่่ง
หรือแกล้งทำเป็นจะลวนลาม

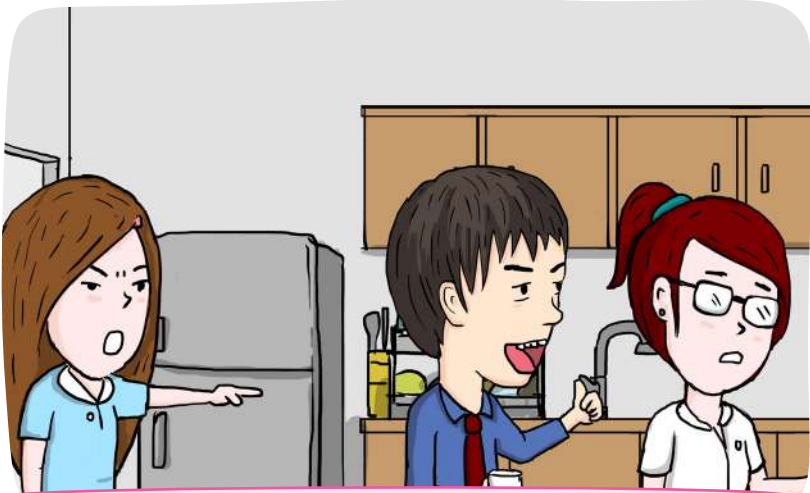


อย่ามองโลกในแง่ดีเกินไปว่าอีกฝ่ายบริสุทธิ์ใจ ให้คำนึงไว้ว่าปลอดภัยไว้ก่อน





กรณีที่เกิดเหตุการณ์คับขัน ให้หาทางหนีโดยเดินเข้าไปใกล้ประตูทางออก หรือเบี่ยงเบนความสนใจฝ่ายตรงข้ามด้วยเรื่องอื่นๆ เช่น ขอให้ช่วยหาน้ำดื่มให้ ทำทีว่าปวดท้องขอเข้าห้องน้ำ ลืมของไว้ที่อื่นต้องรีบออกไปเอา และพยายามหนีออกจากสถานการณ์นั้นให้ได้



ทุก ๆ คนควรจะช่วยกัน ถึงแม้ไม่ได้เกิดกับตัวเอง แต่ถ้อยคำหนึ่งเฉย เมื่อพบเห็นเหตุการณ์ที่สื่อว่าจะเป็นการเล่นล่อลวงจากคนใกล้ตัว ให้ตกเตือน หรือบอกคนที่เชื่อถือได้



เมื่อถูกละเมิดทางเพศ



ตั้งสติให้ดี นึกถึงคนที่สามารถเป็นพยานให้กับเราได้ คนที่จะช่วยเหลือเรา และไม่ต้องกลัวที่จะบอกคนใกล้ชิดที่ช่วยเหลือเราได้ พ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ จะได้มีที่ปรึกษาพาไปพบแพทย์ พบตำรวจ



เก็บหลักฐานให้มากที่สุด ไม่ควรเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำหรือชำระล้างร่างกาย ควรไปพบแพทย์ ตรวจร่างกายภายใน 24 ชั่วโมงหลังเกิดเหตุ และให้ขอยาเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ได้ด้วย





แจ้งความเพื่อดำเนินคดี ถ้ารู้ตัวผู้กระทำความผิดให้ระบุว่าการให้หน้าตัวผู้กระทำความผิดมาลงโทษ และขอสำเนาบันทึกดังกล่าวไว้



หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ เช่น ศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300 (ตลอด 24 ชั่วโมง) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



อันตรายจากการอยู่หอพัก คนเดียว



สำหรับหรับผู้หญิงหรือนักเรียนนักศึกษา
ที่ต้องจากบ้านมาทำงานหรือมาเรียน
ในเมือง และจำเป็นต้องอยู่หอพักคนเดียว
เป็นอีกหนึ่งสถานการณ์ที่จำเป็นต้อง
ระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยให้มากที่สุด
และต่อไปนี่คือสิ่งที่เราควรให้ความสนใจ
เพื่อให้ตัวเองปลอดภัยให้มากที่สุด

การเลือกหอพัก



หาข้อมูล คดีอาชญากรรมในพื้นที่ ก่อนตัดสินใจเลือกหอพัก หลีกเลี่ยง
หอพักที่อยู่ในซอยเปลี่ยวหรือใกล้กับแหล่งมั่วสุมทุกชนิด





ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกห้องพักที่มี
คีย์การ์ด กล้องวงจรปิด ตาแมว
ที่ประตู และระเบียงไม่ติด
กับห้องข้าง ๆ จนสามารถปีน
ถึงกันได้



ถ้าเลือกได้ สำหรับผู้หญิงที่ต้องอยู่คนเดียว ควรเลือกห้องพัก
ที่เป็นห้องพักเฉพาะผู้หญิง



ข้อควรปฏิบัติ



เปลี่ยนลูกบิดประตูเมื่อย้ายเข้า เพราะไม่ทราบว่า มีใครถือกุญแจเดิมบ้าง แต่ทั้งนี้ก็ต้องได้รับความยินยอมจากเจ้าของห้องเสียก่อน ถ้าไม่สามารถเปลี่ยนได้จริง ก็ให้ติดกลอนประตูด้านในแทน และเมื่อต้องออกไปข้างนอกก็ล็อกห้องโดยการหาที่ครอบลูกบิดมาใส่ไว้แทน



สำหรับประตูห้อง การล็อกลูกบิดยังไม่พอ แต่ต้องคล้องโซ่ไว้สักรองด้วย และโซ่ไม่ควรยาวจนมือล้วงเข้ามาได้





อย่าเปิดประตูง่าย ๆ! ต่อให้มีคนมาเคาะประตู แล้วบอกว่า คนรู้จัก
ของเรา (เช่น แฟน-พ่อ-แม่) มาหา เป็นลมหน้าหอ หรือเกิดอุบัติเหตุ
หรือเมาอาละวาด อย่าไปเชื่อ (โทรเช็คด่วน) และที่สำคัญ ห้ามตกใจ!!



อย่าเปิดประตูระเบียงค้างไว้เด็ดขาด เพราะนี่เป็นจุดเสี่ยงที่อาจมีคนร้าย
บุกเข้ามาได้ง่ายที่สุด





ถ้ากลับมาถึงห้อง แล้วพบว่าประตูเปิดค้างไว้ เกิดรอยแตก หรือมี
สิ่งผิดปกติ อย่าเพิ่งเข้าไปในห้อง ให้ตามคนที่ไว้ใจได้มาช่วยดูก่อน



หากมีความจำเป็นต้องให้ช่างเข้ามาซ่อมแซมของภายในห้อง
ให้มีเพื่อนหรือญาติอยู่ด้วยเสมอตลอดเวลาที่ช่างกำลังทำงาน





บันทึกเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินไว้ รู้ตำแหน่งปุ่มฉุกเฉิน
ที่ใกล้ที่สุด เช่น ปุ่มสัญญาณไฟไหม้ เป็นต้น



ระวังการโพสต์ข้อมูลในโซเชียล อย่าประกาศหรือเขียนสื่อเนื้อหา
ว่าอยู่คนเดียวลงในเว็บไซต์โซเชียลต่าง ๆ โดยเด็ดขาด
อีกอย่างที่ต้องระวังไว้ก็คือ เนื้อหาเกี่ยวกับตารางชีวิตประจำวัน
อย่างเช่น ทำงานจากกี่โมงถึงกี่โมง ตอนนี้อยู่ตรงไหน หรือจะกลับกี่โมง
เพราะจะเป็นการเปิดโอกาสให้คนร้ายวางแผนได้เป็นอย่างดี





ระวังตัวอยู่เสมอ อย่าเผลอหรือนิ่งนอนใจในทุกสถานการณ์ ทุกครั้งที่อยู่ในห้องคนเดียวต้องมั่นใจว่าล็อกประตูหนาแน่นดีแล้ว อย่าไว้วางใจให้คนแปลกหน้าหรือคนที่เพิ่งรู้จักเข้ามาในห้อง



ช่วงเวลาก่อนไขกุญแจเข้าห้องเป็นจังหวะที่คนร้ายมักจู่โจม ดังนั้นก่อนจะถึงห้องต้องมองดูให้แน่ใจว่าปลอดภัย ก่อนจะไขกุญแจเปิดประตูแล้วรีบเข้าห้องทันที ถ้ารู้สึกไม่ปลอดภัย ให้เดินออกไปหน้าหอพักหรือข้างนอกก่อน





ระวางประตูเลื่อนหลังห้อง สำหรับประตูระเบียงหลังห้องที่เป็นแบบกระจกบานเลื่อน เลี่ยงต่อการถูกจู่โจมมากกว่าประตูแบบธรรมดาเพราะง่ายต่อการจัดแงะ วิธีป้องกันคือให้หาท่อนเหล็กหรือด้ามไม้มีบปไล่เข้าไปในลู่วานเลื่อน เพื่อไม่ให้คนภายนอกเปิดบานเลื่อนเข้ามาได้



หากพบเห็นบุคคลที่มีพฤติกรรมน่าสงสัย ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ไว้ก่อน บุคคลที่มีพฤติกรรมน่าสงสัย เช่น ชอบเดินตาม หรือชอบเจออยู่บริเวณทางเข้าบ้านหรือหอพักบ่อย ๆ รวมไปถึงบุคคลภายนอกที่มีพฤติกรรมเสี่ยง อย่างเช่น การรวมตัวดื่มสุราของกลุ่มบุคคล ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ไว้ก่อน เพราะถึงแม้ว่ากลุ่มคนเหล่านั้นจะไม่ได้มีเจตนาร้าย แต่อะไรก็เกิดขึ้นได้ ถ้ามีแอลกอฮอล์ในร่างกาย



การดำเนินงานของศูนย์ประสานการป้องกันและแก้ไขปัญหาการล่วงละเมิดหรือคุกคามทางเพศในการทำงาน (ศปคพ.)

กรณีได้รับเรื่องร้องเรียนจากบุคคลภายนอก ที่ถูกกระทำการล่วงละเมิดหรือคุกคามทางเพศในการทำงาน

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ในฐานะศูนย์ประสานการป้องกันและแก้ไขปัญหาการล่วงละเมิดหรือคุกคามทางเพศในการทำงาน (ศปคพ.) จะดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ประสานไปยังหน่วยงานต้นสังกัดของผู้ที่กระทำความผิดให้มีการดำเนินการตามกระบวนการของหน่วยงาน โดยให้รายงานผลการดำเนินการกลับมายัง ศปคพ. ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่วันที่รับเรื่องร้องเรียน (ระยะเวลาดำเนินการ 15 วันทำการ)

2. กรณีไม่ได้รับรายงานผลการดำเนินการภายใน 30 วัน ให้ดำเนินการติดตามผล (ระยะเวลาดำเนินการ 7 วันทำการ)

3. แจ้งผลการดำเนินการให้ผู้ร้องเรียนและผู้บริหารรับทราบนับแต่วันที่ได้รับรายงานผลการดำเนินการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (ระยะเวลาดำเนินการ 3 วันทำการ)

งานด้านติดตามและเฝ้าระวัง

ศูนย์ประสานการป้องกันและแก้ไขปัญหาการล่วงละเมิดหรือคุกคามทางเพศในการทำงาน (ศปคพ.) มีการดำเนินการติดตามกรณีล่วงละเมิดหรือคุกคามทางเพศในการทำงาน ตามที่ปรากฏเป็นข่าว โดยมีการดำเนินการดังนี้

1. ประสานไปยังหน่วยงานต้นสังกัดของผู้ที่กระทำความผิดหรือผู้เสียหาย เพื่อให้ดำเนินการตามมาตรการฯ กรณีที่ปรากฏเป็นข่าว

2. ประสานหน่วยงานต่าง ๆ ให้ดำเนินการให้ความรู้กับบุคลากรของหน่วยงาน เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันการล่วงละเมิดหรือคุกคามทางเพศในการทำงาน

3. ติดตามผลการดำเนินงานตามมาตรการฯ ต่อหน่วยงานภาครัฐระดับกระทรวง ระดับกรมและรัฐวิสาหกิจ เพื่อรายงานต่อคณะกรรมการส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศ อย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

การดำเนินงานของ ศปคพ. ในการประสานไปยังหน่วยงานต้นสังกัดของผู้กระทำความผิดหรือผู้ถูกกระทำ จะมีการแนบมาตรการในการป้องกัน



และแก้ไขปัญหการล่องละเมิดหรือคุกคามทางเพศในการทำงานทุกครั้ง เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการป้องกันและแก้ไขปัญหฯ แต่ถ้าหากในภายหน้า มีกรณีที่ต้องให้ความคุ้มครองและช่วยเหลือ เยียวยา ผู้ถูกระทำการ เป็นการ เฉพาะ ศปคพ. จะประสานไปยังหน่วยงานดังกล่าวให้มีการจัดทำมาตรการ คุ้มครองผู้ร้องเรียน ผู้เสียหาย และพยาน ซึ่งเป็นหลักการสำคัญ 1 ใน 12 ข้อ ของมาตรการในการป้องกันและแก้ไขปัญหการล่องละเมิดหรือคุกคามทางเพศ ในการทำงานด้วย โดยมีใจความสำคัญ ดังนี้

1. ให้หน่วยงานต้นสังกัดของผู้กระทำความผิดหรือถูกระทำการ มีการ กำหนดมาตรการคุ้มครองผู้เสียหาย ผู้ร้องเรียนและผู้เป็นพยาน โดยมีหลักการ สำคัญประกอบด้วย

1) ผู้เสียหาย ผู้ร้องเรียนและผู้เป็นพยานจะไม่ถูกดำเนินการใด ๆ ที่กระทบต่อหน้าที่การงานหรือการดำรงชีวิต

2) หากจำเป็นต้องมีการดำเนินการใด ๆ ต้องได้รับความยินยอม จากผู้เสียหาย ผู้ร้องเรียนและผู้เป็นพยาน

3) หากผู้เสียหาย ผู้ร้องเรียนและผู้เป็นพยาน มีข้อร้องขอใด ๆ ควรได้ รับการพิจารณาจากบุคคลหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบตามความเหมาะสม

4) หน่วยงานต้นสังกัดต้องมีหลักประกันความปลอดภัยว่าจะไม่เกิด การกลั่นแกล้งด้วยการโยกย้ายหรือถูกฟ้องร้อง หรือการกระทำอื่นใด ที่เข้าข่าย การกลั่นแกล้งทุกรูปแบบ

2. การให้ความช่วยเหลือ ชดเชย หรือ เยียวยา กรณีที่ผู้เสียหาย ผู้ร้องเรียน และผู้เป็นพยาน ต้องเข้ารับการรักษาฟื้นฟู เยียวยา และได้รับการชดเชยค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่สืบเนื่องมาจากการถูกล่องละเมิดหรือคุกคามทางเพศในการทำงาน เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าพาหนะในการเดินทางไปติดต่อเพื่อให้ข้อเท็จจริง กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

งานด้านวิชาการ

1. จัดทำหลักสูตรการอบรม เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติตามมาตรการฯ
2. จัดทำรายงานผลการดำเนินงานและสถานการณ์การล่องละเมิดฯ ตามที่ ได้รับรายงานจากหน่วยงานต่าง ๆ
3. ให้คำแนะนำ ปรัชการการดำเนินงานตามมาตรการฯ ให้กับบุคคล หรือหน่วยงานภายนอก



คู่มือเพื่อเสริมสร้างทักษะการป้องกันตัวของสตรี ในสถานการณ์ความรุนแรง

- จัดทำโดย** กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- คณะผู้จัดทำ** กลุ่มคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ
กองส่งเสริมความเสมอภาคระหว่างเพศ
- พิมพ์ครั้งที่ 1** เดือน ธันวาคม 2564 จำนวน 3,000 เล่ม
- จัดพิมพ์โดย** กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
เลขที่ 1034 ถนนกรุงเกษม แขวงคลองมหานาค
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร 10100
โทรศัพท์ 0 2659 6749 โทรสาร 0 2659 6750
E-mail : paa.dwf@gmail.com
www.dwf.go.th
- ออกแบบและจัดพิมพ์ที่** บริษัท ทูเกเตอร์ เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด
318/67 ซอยลาดพร้าว 87 (จันทราสุข)
ถนนลาดพร้าว แขวงคลองเจ้าคุณสิงห์
เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310
โทรศัพท์ 08 5918 7394
- ISBN** 978-616-331-127-6

