GABAY SA MGA NAIS HUMUINGI NG PAYO

HINDI KA NAG-IISA
IKAW AY MAHALAGA

ISHIKAWA POLICE

Ang mga nais iparating sa inyo

1 TUNGKOL SA KATAWAN AT MENTAL NA KALUSUGAN ・・・・・3

2 KAPAG ANG ANAK ANG NAGING BIKTIMA ・・・・・4

3 PROSESO NG KASONG KRIMINAL ・・・・・5

4 PAKIKIPAGKAISA AT KOOPERASYON SA IMBESTIGASYON ・・・・・6

5 SUPORTA MULA SA POLICE ・・・・・8

6 GASTOS SA PAGSUSURI NG SAKIT NA SEXSUAL ・・・・・9

7 SUPORTA PARA SA IYO (SUPORTA MULA SA BANSA/LOKAL NA PAMAHALAAN) ・・・・・10

8 PAGKATAPOS NG KASO ・・・・・11

9 MGA DAKO NA MAARING TAWAGAN O LAPITAN ・・・・・13

TUNGKOL SA DAMDAMIN AT KATAWAN

Ang mga sumusunod ay maaaring maramdaman ng na-schok na biktima.
Ito ay maaring mangyari sa sakit sinuman kapag nakatamo ng biglaan at di inaasahang pangyayari.

KATAWAN

- Hindi makatulog
- Masamang panaginip tungkol sa pangyayari
- Walang ganang kumain
- Sumasakit ang ulo
- Madaling mapagod

PAG—IISIP

- Biglang bumabalik sa isip ang insidente
- Hindi maalala ang nangyari
- Nagpa-panic pag naalala
- Humihina ang memorya at paggawa ng desisyon

MENTAL

- Sobrang pagkabalisa
- Nakakaramdam ng takot kapag naaalala ang pangyayari
- Nagbubugso sa galit
- Hindi mapalagay
- Nawawala ng motibasion
- Hindi maka-concentrate
- Sinisisi ang sarilil
- Naghahanap ng rason kung bakit nangyari sa akin
- Nawawala ng tiwala sa tao
- Mag-iisip na hindi siya maunawaan ng ibang tao
- Hindi makontlal ang emotion

PAGKILOS

- Hindi makalabas mag-isa
- Walamg ganang makipag-usap sa tao
- Umiwas na maalala ang nangyari
- Dumarami ang pag-inom ng alak at paninigarilyo
- Nagiging iregrula ang pamumuhay

PAKIRAMDAM

- Tulala
- Magugulatin kahit sa konting tunog
- Hindi nakakaramdam ng init, lamig o sakit
- Hindi makapaniwala na totoong nangyari ang insidente

Ang mga bagay na ito ay mawawala paglipas ng panahon.
Ngunit ang tagal ng paggaling ay depende sa tao.
May mga pagkakataon na nauuwi sa PTSD atbp.
Ang PTSD ay isang trauma at sakit nadulot ng stress matapos makaranas ng malaking shock.
Ang mga sintomas nito ay tulad ng mga nabanggit sa itaas.

KAPAG ANG ANAK ANG NAGING BIKTIMA

Maaaring lumabas sa biktima ang iba't ibang epekto sa isip at katawan. Nangyayari ang emosyonal na trauma, hindi lamang sa mga matatanda, kundi pati na rin sa mga bata.

KATAWAN

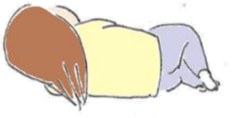
・Walang ganang kumain
・Masakit ang tiyan, pagtatae, pagsusuka
・Di makatulog
・Nakakatakot na panaginip

PAG—IISIP

・Natatakot mag-isa, ayaw mahiwalay
・Kinakabahan, madaling magulat
・Ayaw pag-usapan ang nangyari
・Umiiwas sa mga bagay at lugar na pinangyarihan

PAMUMUHAY・PAGKILOS

・Makulot, madaldal, di mapakali
・Bumabalik sa pagkasanggol, sobrang paglalambing sa magulang
・Nawawalan ng ganang mag-aral
・Nawawalan ng interes sa dating ginagawa



PARAAN NG PAKIKITUNGO SA BATA

○ Kausapin ng mahinahon ang bata
Magiging payapa lamang ang bata kung may kasama siyang mga tao na mapapapapagkatiwalaan tulad ng kanyang mga magulang.
Sabihin sa bata na natural lamang ng makaramdam ng karungkutan, galit at takot

○ Panatilihin ang komportableng pamumuhay hanggang maaari
Magiging payapa ang bata kung kilkilos na parang walang nangyari.

○ Paniwalaan ang sinasabi ng bata

○ Huwag pagalitan ang bata

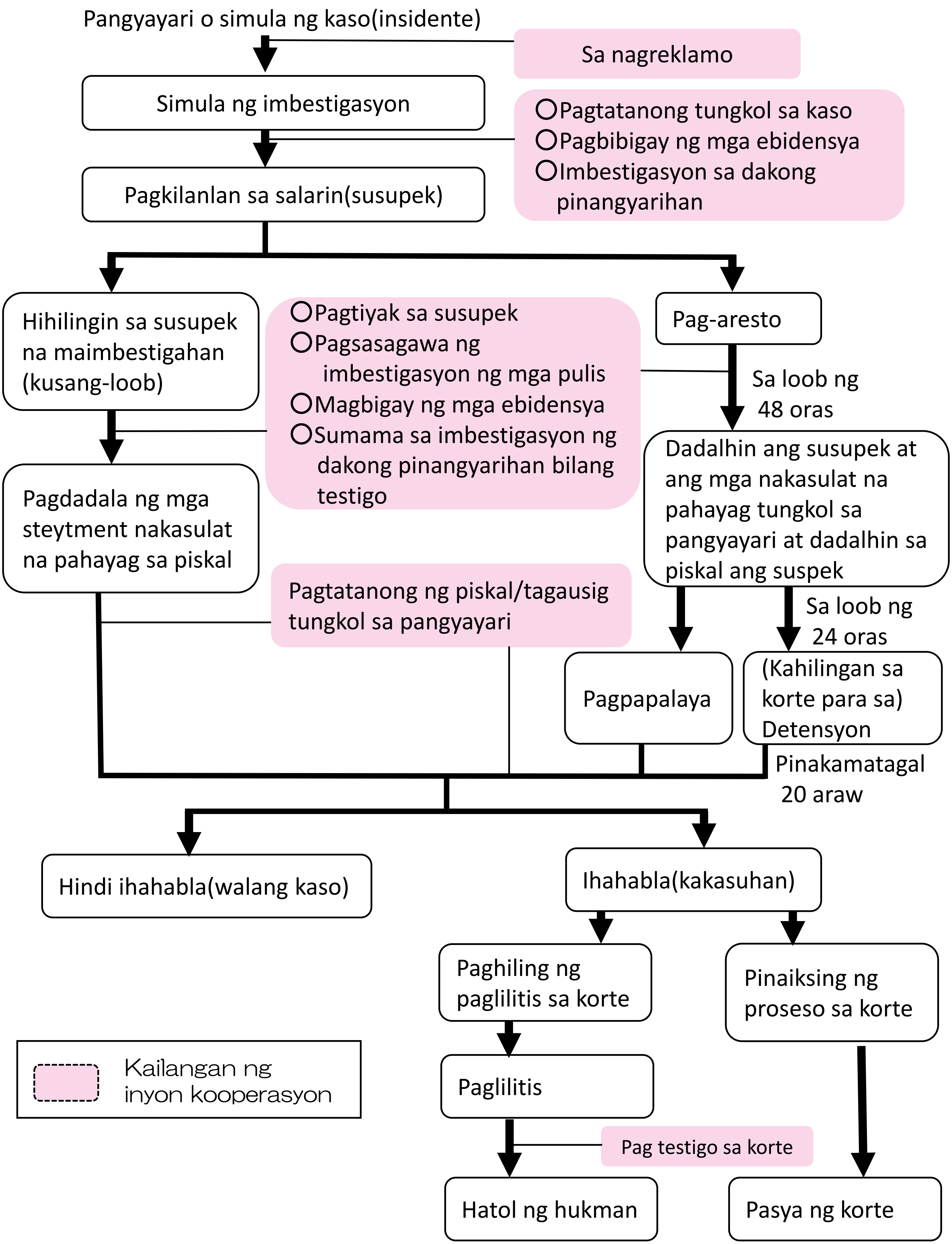
○ Makinig nang mabuti sa sinasabi ng bata

○ Huwag masyadong tanungin ang bata

BIGYAN HALAGA MO RIN ANG PANGANGALAGA SA SARILI

Natural lamang na ang mga miyembro ng pamilya ay malito at masaktan kapag sila ay nasangkot sa isang di inaasahang pangyayari.
Mahalagang pangalagaan din ang sarili upang masuportahan ang anak.
Huwag pasanin ang problema mag-isa, sumangguni sa mga dalubhasa at mga taong mapagkakatiwalaan.

PROSESO NG KASONG KRIMINAL



PULIS ～MGA BAGAY NA KAILANGAN NG PULIS PARA SA IMBESTIGASYON～

☐ PAGPAPATINGIN SA OSPITAL

Nararapat lamang na magpamedikal agad kung nabuntis o nagkaroon ng sakit na sexual.
Madalas na walang sintomas ang mga sakit na sexual, kaya mahalaga ang pagpapatingin sa doctor upang masuri nang mabuti.
Kung magpapasuri sa loob ng 72 oras, maaaring maiwasang magbuntis sa pamamagitan ng emergency contraceptive na irireseta ng doctor.
[REF: Public expense system (ART.8)]

☐ PAGBIBIGAY NG EBIDENSIYA

Maaring makakuha ng ebidensya sa pamamagitang ng pagkolekta ang mga doctor at pulis ng buhok, likido o ihi mula sa iyong katawan.
Maaaring i-submit ang iyong damit na suot noong oras ng pangyayari upang masuri at magamit bilang ebidensya.

☐ PAGTATANONG AT PAGSASAGAWA NG DOKUMENTO

Magtatanong ang pulis sa detalye ng natamong pinsala at kung sino ang gumawa.
May mga bagay na hindi mo gustong sabihin o maalala, ngunit kailangang itanong upang maging malinaw ang pangyayari, kailangang naming ang inyong pan-unawa tungkol dito.
Matapos ang pagtatanong, gagawa kami ng dokumento batay sa inyong pahayag.

☐ PAGSAMA SA LUGAR NG PANGYAYARI

Para maging malinaw sa pulis ang nangyari, maaaring humiling na sumama ka sa imbestigasyon sa dako ng pinangyarihan.

Maaari kang pumili ng pulis na babae/lalaki na magtatanong sa iyo.

PISKAL ～Kailangang kooperasyon pagkatapos madala ang mga dokumento sa piskal～

☐ **Pagtatanong at pagsasagawa ng pahayag(styetmento)**

Pagtatanong ng piskal tungkol sa pangyayari.
Matapos ang pagtatanong, gagawa ng dokumento batay sa iyong pahayag.

KORTE ～Kailangang kooperasyon pagkatapos maihabla o makasuhan～

☐ **Humarap at tumestigo sa hukuman**

Kung sakaling magiging testigo, humarap sa hukuman para patunayan ang kriminal.
Maaaring maglagay ng screen para huwag kang makita o kaya tumestigo sa pamamagitang ng video habang nasa ibang kuwarto.

Memo

SUPORTA MULA SA POLICE

Impormasyon tungkol sa kaso mula sa pulis na may hawak nito

Makikipag-ugnayan ang pulis tungkol sa proseso ng kaso, kalagayan ng imbestigasyon, inarestong susupek, naging hatol, ATBP.

Finansyal na tulong mula sa gobyerno

May makukuhang tulong para sa gastos sa medical, counseling at iba pang tulad nito para mabawasan ang pasahin ng pinansyal.

- ☐ Gastos sa paggamot
  - Gastos unang Check up
  - Gastos sa pagpapagamot(Isang beses lamang)
  - Gastos sa pagsusuri ng sakit na sexsual
  - (Kung gusto sa magpasuri, makipag-ugnayan sa pulis bago magpasuri)
  - Gastos sa medical certificate
- ☐ Gastos sa counseling
  - ※ Itanong ang mga detalye sa kinaukulan.
- ☐ Iba pa(Temporary shelter, paupahang lugar ng tutuluyan)

Counseling

Certified public psychologists, clinical psychologists o biktima supportcounselors na maaaring makinig sa iyo at tulugan kang mag-isip kung paano gagaang ang iyong kalooban.
Ito ay walang bayad.
Kung gusto mo ng counseling, sabihin sa may hawak ng kaso o tatawagan sa "Helpline for Sex Crime Victims"#8103(page13)
Hindi lamang ng counseling, sasama sa iyo sa imbestigasyon.

Patrol

Kung kinakailangang ay magpapapatrol at magbabantayan ka ng pulis para sa iyong kaligtasan.

Pagbisita ang pulis sa iyong tanahan

Maaring bumisita ang pulis sa iyong bahay upang aramin saiyong kalagayan.
Pag bigay ng payo para makaiwas sa krimen, makining sa kahilingan mo at iba pa.

Pagpaparehistro sa 110 (Emergency Call)

Ibibigay mo ng iyong personal na impormasyon sa 110(Emergency Call), madadali ang tulong ng pulis para sa iyong proteksyon.

GASTOS SA PAGSUSURI NG SAKIT NA SEXSUAL

Para mabawasan ang alalahanin ng biktima, may tulong ang gobyerno para sa pagpapasuri ng sakit na sexual ng biktima.(page8)

Marami ang hindi alam kung ano ang dapat gagawin, inirerekomenda naming ang anim na uri ng pagsusuri sa mga nakakahawang sakit sa listahan sa ibaba.

FIRST TIME: Pagpapasuri matapos ipaalam sa pulis ang kasong nangyari.
SECOND TIME: Pagkalipas ng period na maaaring magka-infection.

Ang inirerekomendang pagsusuri para sa anim na sakit na seksual, lahat ay isinasagawa sa mga institusyong medical.
Kung hindi mo kayang magpuntang mag-isa, sasamahan ka ng pulis.
Huwag kang mag-atubiling magsabi.

<Karaniwang sakit na seksual>

Seksual disease	Piliod of impeksyon	Ano ang susuriin	Mga sintomas sa simula
GONORRHEA	Mga 7 araw	Parte ng kailangang biopusy, Ihi, Likido ng pagmumumog	Masakit na pag-ihi, madalas na pag-ihi, mabaho na vaginal discharge o dumami ang secretion, masakit ang puson, minsan may lagnat, halos walang sintomas.
CHLAMYDIA INFECTION			Paminsan-minsan, dumarami ang secretion, masakit ang puson, halos walang sintomas.
HEPATITIS B	Mga 3 buwan	Pagsusuri ng dugo	Sintomas na parang may sipon, kapaguran, hindi makatulog, walang gana at iba pa.
HEPATITIS C			Sintomas na parang may sipon, kadarasan walang sintomas.
SYPHILIS			Lumilitaw ang pulang bukol sa nahawaang lugar, pero likas na gumagaling sa loob ng 4～6 na lingo. Hindi napapansin ng mga kadarasan ng mga kaso.
HIV（AIDS)			Sa karamihan ng mga kaso, walang sintomas na mapansin.

※ Tanging ang gastos sa pagsusuri lamang ang maaaring masakop ng tulong mula sa gobyerno.

SUPORTA PARA SA IYO
(SUPORTAMULA SA BANSA/LOKAL NA PAMAHALAAN)

Sistema ng benepisyo sa biktima ng krimen

Ang benepisyong ito ay para mga naging biktima ng krimen na namatay, para sa biktima na malubhang nasugatan.

【Mga uri, sino ang maaaring tumanggap at kung magkano】

① Benepisyo para sa pamilya ng namatay

Ang makakatanggap ng benepisyo ay ang tanong pinakamalapit ang relasyon sa namatay ①asawa②anak③magulang④apo⑤lola at lolo⑥kapatid, ang halaga ay magiging batay sa kung ilang taong gulang ang namatay at kung magkano ang kumikita niya bago mamatay.

② Para sa malubha ang kapinsalaan

Kailangan ng mahigit isang buwan para gumaling at maospital ng higit sa 3 araw para sa mga na diagnose na may PTSD o anumang mental disorder na kailangang magpahinga ng mahigit 1 buwan at hindi makapagtrabaho ng mahigit 3 araw, magiging batay sa binayad sa ospital (may health insurance) at kung gaanong halaga ang mawawala dahil sa hindi makapagtrabaho (maximum 3 taon)

③ Sa nagkaroon ng disability (disabilidad)

Natapos gumaling at mawala ang sintomas ng kapansananan ngunit nagkaroon ng disabilidad sa katawan, ibabatay ang benepisyo sa grado o lubha ng disabilidad (grado 1-14)

【Paunawa】

Kung may responsabilidad din ang biktima sa nangyaring krimen o ang problema ay sa pagitan ng magkamag-anak, maaaring hindi makatanggap ng benepisyo.

Kung nakatanggap na ng worker's compensation insurance, o compensation for damages, ang halaga ng benepisyo ay magiging ayon sa natanggap sa itaas.

【Deadline ng aplikasyon】

Hindi maaaring mag-apply ng benepisyo kung mahigit na sa 2 taon mula ng malaman ang krimen o mahigit 7 taon mula nang ito ay mangyari.

Ngunit kung may di-maiiwasang dahilan kung bakit di nakapag-apply, maaaring mag-apply sa loob ng 6 buwan malipas ang naturang dahilan. (Halimbawa, nagkasakit atbp.)

Sa mga nais humingi ng payo o mag-apply, magtanong sa Police Headquarters Prefectural Citizen Support Office (076-225-0110) o istasyon ng pulis kung saan nakatira.

Consolation money mula sa gobyernong lokal

Lahat ng 19 city at town at munisipyo ng Isikawa Prefecture ay may Sistema ukol sa consolation money.

Ang aplikasyon ay dapat gawin sa Victim Support Consultation Division ng bawat city o town.

PAGKATAPOS NG KASO

Pumunta sa ospital kapag mga alalahanin tungkol sa kalusugan

Kapag masama ang pakiramdam tulad nang hindi makatulog, o nag-aalala tungkol sa pagbubuntis o magkaroong ng mga sakit na seksual, pumunta sa institusyong medical.

Sa mga estedyante, maaaring kumonsulta sa school nurse o school counselor.

Kung gustong umiyak, makabubuti ang umiyak

Kung gustong umiyak, huwag magpigil umiyak hanggang kayang umiyak.

Makaluluwag ng damdamin kung ilalabas mo ang tunay na damdamin.

Huwag sisihin ang sarili

Sinisisi mo ba sarili mo at sinasabing "Kung hindi ko ginawa yon, hindi ito nangyari sa akin"

Subalit ano man ang ginawa mo sa pagkakataong iyon, ito ay hindi mo inaasahang mangyari.

Makipag-usap sa taong mapagkakatiwalaan

Hayaan mong maunawaan ng ibang tao ang damdamin mo.

Sa pamamagitan ng ilang beses na pagsasaad ng pangyayari, maaaring mabawasan paunti-unti ang sakit ng damdamin.

Mag-relax

Kung hindi man magawang maibalik ang dating paraan ng pamumuhay (Life style) huwag pilitin at subukang mag-relax, makinig sa paboritong musika, tumingin sa gastong tanawin, gumawa ng paraan upang maging kalmado ang sarili.

Sikaping maibalik paunti-unti ang dating pamumuhay (Life style)

Kapag nagging kalmado na sikaping mamuhay tulad ng dati, pagkain, pagligo at iba pang bagay na lagging ginagawa.

Ngunit huwag magmamadali sa pamamagitan nito ay makabalik ang dating kalagayan ng katawan at damdamin.

Huwag pilitin ang sarili, gawin lamang ang kayang gawin

PARAAN NG PAG-RELAX

- Huminga ng malalim at ilabas paunti-unti.

Habang ginagawa ito ay isipin at sabihin sa sarili na "Okey na ako." magiging kalmado ang pakiramdam ko.

- Diinan ang magkabilang side ng mata (temple).
Tapikin ng marakas ang palte ng dibdib.

Memo

MGA DAKO NA MAAARING TAWAGAN O LAPITAN

Ishikawa Prefectur Police

Ishikawa Prefectur Police sekswal na pinsala na 110
Konsultasyon tungkol sa mga biktima ATBP.

☎ Heart San
#8103
0120—010—783
(076)225—0281

24 hour support
※ Lunes～Biyernes
9:00～17:45
ay babaeng sasagutin.

Simbolo ng suporta ng biktima ng krimen "GYUTTO-CHAN"

Ishikawa Prefectur

Purple Support Ishikawa
(Ishikawa sei bouryoku higaisha shien senta
(Ishikawa sexual violence victim support center))
Konsultasyon tungkol sa sekswal na karahasan na

- Konsultasyon
- Suportang sikolohikal (Counseling)
- Koordinasyon ng suporta (Pulis, obstetrics at pakikipag-ugnayan at koordinasyon sa mga kaugnay na organisasyon at organisasyon tulad ng mga asosasyon ng abogado, pagsama sa oras ng konsultasyon, ATBP.)

☎ Hayaku One Stop
#8891
(076)223—8955

Lunes～Biyernes
8:30～17:15
※ Kung ng emergency, puwedeng tumawag sa 24 oras

【POLICE HEADQUARTERS・POLICE STATION】

ISHIKAWA PREFECTURAL POLICE HEADQUARTERS 076—225—0110

KANAZAWA NAKA POLICE STATION	076—222—0110	HAKUSAN POLICE STATION	076—216—0110
KANAZAWA HIGASHI POLICE STATION	076—253—0110	STUBATA POLICE STATION	076—289—0110
KANAZAWA NISHI POLICE STATION	076—266—0110	HAKUI POLICE STATION	0767—22—0110
DAISHYOUJI POLICE STATION	0761—72—0110	NANAO POLICE STATION	0767—53—0110
KOMASTU POLICE STATION	0761—22—0110	WAJIMA POLICE STATION	0768—22—0110
NOMI POLICE STATION	0761—57—0110	SUZU POLICE STATION	0768—82—0110

MGA DAKO NA MAAARING TAWAGAN O LAPITAN

Kanazawa Bar Association (Legal consultation for victims of crime)

Maaaring tumawag o humingi ng legal na konsultasyon na personal sa mga abogadong in-charge sa pagsuporta sa biktima ng krimen. (Libre ang unang konsultasyon)

◆ Kasapi ng Kanazawa Bar Association kung biktima ng sexual crime at gusto ng babaeng abogado, bibigyan ng babaeng abogado.

◆ Kung pasyahan mong kumuha ng abogado (may bayad), maaaring gawin ang mga sumusunod.
- Kakatawan para sa iyo upang magsampa ng kaso
- Sasamahan ka sa pulis at piskal at ipaaabot sa kinawikulan ang ibig mong mangyari.
- Magiging representative mo sa pakikipagsundo sa kuabilang panig
- Magiging representative mo sa korte tutulungan ka sa iyong mga pahayag
- Pagtugon sa media
- Paghingi ng compensation for damages

◆ Kung may pinansyal na problema at kwalipikadong gamitin ang Crime Victim Legrl Association System, walang magiging gustos sa suporta galing sa abogado.
Subarit kapag nakatanggap ka ng pinansyal na compensation matapos ang kaso, kuilangang bayaran mo sila.

☎ Kanazawa Bar Association(Crime Victims Support) (076)221―0242
Lunes ～ Biyernes 9:00～17:00

◆ Ang Ishikawa Prefectural Police ay may kasunduan sa suporta sa Kanazawa Bar Association at Ishikawa Victims Support Center (sulat sa ibaba), nagtutulungan silang magbigay ng suporta sa iyo.
Sa iyong pagsang-ayon, ipapaalam ng police sa dalawa pang organisasyon ang impormasyon ng pinsala at iba pa, magbigay ng kinakailangang suporta.

Hou Terasu Victim Support

- Impormasyon ukol sa legal action, abogado at iba pang organisasyon
- Pumili ng libreng abogado bepende sa Victim participation system
- Libreng legal na payo para sa mga taong mababa ang kumikita

☎ Hou Terasu Ishikawa (050)3383―5477
Lunes ～ Biyernes 9:00～17:00

Ishikawa Prefecture Public Safety Commission designated by Victims of Crims Early Support Organization

Ishikawa Victims Support Center

◆ Supporta
- Tumatanggap ng tawag o konsultasyon mula sa biktima at iba pa
- Legal na payo mula sa abogado
- Pagsama sa korte, ospital, pulis atbp.

◆ Kung pahihintulutan ng biktima, maaaring dumiretso na makipag-ugnayan sa kanila ang pulis.

☎ Ishikawa Victim Support Center (076)226―7830
Lunes ～ Biyernes 10:00～16:00

Libreng konsultasyon・Mahigpit na pagiging kumpidensyal(Kailangang ngappointment kung panayam)

※ Mayroon ding ibang mga konsultasyong organisasyon
Paki-check ng "For Victims of Crime" sa website ng Ishikwa Prefectural Police
(https://www2.police.pref.ishikawa.lg.jp/)

Memo

Ang taong in-charge sa iyo

Ishikawa Prefecture________Police station_________Depertment

Name ____________________

Telephone number ____________________

Kung may mga nais pang maraman, tumawag sa taong nasa itaas.

Maka-access mo ang buklet na “PARA SA MGA NAIS HUMUINGI NG PAYO” , gamit ang QR cord.