

夜間外出安全宣導

5大防護要點



注意環境

勿一直滑手機或戴耳機，光線不足處保持警覺

保護自身

遇可疑人士靠近或接觸時可拉開距離，
保護重要部位

善用 求助資源

感到不舒服或被跟隨時，
立即前往明亮人多處也可直接撥打110

設定手機 快捷鍵

將110及親友設為一鍵撥號 熟悉緊急求助功能

保留證據

若有身體接觸，在安全後記錄對方特徵並避免
立即洗澡或更衣，有助警方蒐證

每個人都應被尊重

任何性騷擾猥褻或性侵害都是犯罪，最重可判十年有期徒刑



Safety awareness at night

5 self-protection tips



Pay attention to your surroundings

Do not look at your phone or wear headphones, and remain vigilant in poorly lit areas.

Protect yourself

Keep a distance from suspicious individuals who approach you or make contact, while shielding vital areas

Make use of available resources

If you feel uncomfortable or that you are being followed, go to a well-lit area where there are a lot of people, or call 110

Set up phone shortcuts

Ensure 110 and close contacts are one-touch dialing, and familiarize yourself with emergency call features

Preserve evidence

If there is physical contact, after reaching safety record the person's features and do not shower or change clothes as that will help the police collect evidence

Everyone should be treated with respect

Sexual harassment, obscene acts and sexual assault are punishable by up to 10 years in jail.

Imbauan Keamanan Bepergian Malam Hari



5 Poin Perlindungan Utama

Perhatikan lingkungan



Jangan terlalu sibuk dengan ponsel atau menggunakan earphone, lebih berwaspada saat berada di area dengan pencahayaan kurang.

Lindungi diri



Ketika orang yang mencurigakan mendekat atau menyentuh maka segera menjaga jarak, lindungi bagian tubuh yang vital.

Manfaatkan sumber bantuan



Saat merasa tidak nyaman atau diikuti, segera berjalan ke tempat yang ramai dan terang, juga dapat langsung menghubungi 110

Tambahkan shortcut pada ponsel



110 dan nomor telepon kerabat diatur sebagai nomor panggilan darurat. Kenali fungsi dan pemakaian fitur panggilan darurat

Simpan bukti



Jika terjadi kontak fisik, setelah kondisi aman, dapat merekam ciri-ciri pelaku. Jangan mandi atau ganti pakaian karena dapat membantu penyelidikan polisi

Setiap orang berhak untuk dihormati

Segala bentuk pelecehan seksual, penganiayaan atau pencabulan adalah tindakan kejahatan, akan dihukum maksimal 10 tahun penjara

5 điều cần chú ý về an toàn khi ra ngoài ban đêm



Chú ý môi trường xung quanh

Tránh mãi sử dụng điện thoại hoặc đeo tai nghe;
luôn cảnh giác ở những nơi thiếu ánh sáng.

Bảo vệ bản thân

Khi gặp người khả nghi tiếp cận hoặc tiếp xúc, hãy chủ động
giữ khoảng cách và bảo vệ các bộ phận quan trọng trên cơ thể.

Tận dụng nguồn hỗ trợ

Nếu cảm thấy không an toàn hoặc bị theo dõi,
hãy lập tức đến nơi sáng sủa, đông người;
cũng có thể gọi 110 để cầu cứu.

Cài đặt phím tắt trên điện thoại

Thiết lập 110 và số người thân làm số gọi nhanh;
làm quen với các chức năng gọi khẩn cấp.

Giữ lại bằng chứng

Nếu có tiếp xúc về cơ thể, sau khi đã an toàn,
hãy ghi lại đặc điểm của đối tượng và tránh tắm
rửa hoặc thay quần áo ngay để
hỗ trợ cảnh sát thu thập chứng cứ.

Mỗi người đều xứng đáng được tôn trọng.

**Mọi hành vi quấy rối tình dục, dâm ô hoặc xâm hại tình dục đều là
phạm tội, mức phạt cao nhất có thể lên đến 10 năm tù giam.**



ความปลอดภัยในการออกนอกบ้านยามค่ำคืน



5 วิธีป้องกันตนเอง

ระวังสภาพแวดล้อมรอบตัว

อย่ามัวเล่นมือถือหรือสวมหูฟังตลอดเวลา
เพิ่มความระมัดระวังเมื่ออยู่ในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ

ปกป้องตนเอง

หากมีบุคคลต้องสงสัยเข้าใกล้หรือพยายามสัมผัส
ให้ถอยห่างและปกป้องอวัยวะสำคัญของร่างกาย

ใช้แหล่งขอความช่วยเหลือ
เพื่อให้เป็นประโยชน์

หากรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือถูกสะกดรอยตามให้รีบไปยังสถานที่ที่มีแสงสว่างและมีผู้คน หรือโทรแจ้ง 110 ทันที

ตั้งค่าปุ่มลัดในมือถือ

ตั้งหมายเลข 110 และเบอร์ญาติหรือเพื่อนสนิทให้โทรออกได้ด้วย
ปุ่มเดียวและทำความคุ้นเคยกับฟังก์ชันขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน

เก็บรักษาหลักฐาน

หากมีการสัมผัสร่างกาย
ให้จดจำและบันทึกลักษณะของผู้ก่อเหตุหลังอยู่ที่ปลอดภัยแล้ว
หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
เพื่อช่วยให้ตำรวจรวบรวมพยานหลักฐานได้

ทุกคนควรได้รับการเคารพ

การล่วงละเมิดทางเพศ การอนาจารหรือการข่มขืนกระทำชำเรา
ล้วนเป็นการกระทำความผิดทางอาญา มีโทษสูงสุด จำคุกไม่เกิน 10 ปี

