



BE HEALTHY. BE SAFE. BE READY.

ລາຍການນີ້ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນໂດຍ  
ໃນຄວາມຮ່ວມມືກັບ:



Mardag Foundation  
A family legacy. A partner for Minnesota.



[echominnesota.org/lo/library/  
domestic-abuse-your-safety](http://echominnesota.org/lo/library/domestic-abuse-your-safety)

ຮ້ອງຂໍແຜ່ນດິວິດີຂອງລາຍການນີ້ໄດ້ທາງອີເມວ  
ຂອງເອັກໂກທີ່

[info@echominnesota.org](mailto:info@echominnesota.org)

ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບກິດຈະກຳຂອງ  
ເອັກໂກ ໃຫ້ຕິດຕໍ່:

Lillian McDonald, Executive Director  
651-789-4342

[info@echominnesota.org](mailto:info@echominnesota.org)  
[www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org)



# ການຂົ່ມເຫັງໃນຄອບຄົວແລະຄວາມ ປອດພັຍຂອງທ່ານ

ການຂົ່ມເຫັງໃນຄອບຄົວເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທຸກເຂດເພື່ອນບ້ານ  
ແລະສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ຄົນທຸກວັຍແລະທຸກຄວາມເປັນມາ.

ການຂົ່ມເຫັງໃນຄອບຄົວອາດແມ່ນທາງຮ່າງກາຍ ຫຼື ອາລົມ,  
ມັນອາດແມ່ນການຊຸກ ຫຼື ການຕີ, ມັນອາດລວມເຖິງ  
ການຂົ່ມເຫັງທາງເພດ. ການຂົ່ມເຫັງໃນຄອບຄົວກ່ຽວພັນເຖິງ  
ການໃຊ້ອຳນາດ ແລະ ຄວບຄຸມໂດຍບຸກຄົນໜຶ່ງເໜືອອີກຄົນໜຶ່ງ.

ທຸກຄົນສົມຄວນໄດ້ຮັບຄວາມປອດພັຍຈາກການຂົ່ມເຫັງ.  
ຜູ້ຊົມລາຍການນີ້ຈະຮຽນຮູ້ວ່າ ການຂົ່ມເຫັງໃນຄອບຄົວ ແມ່ນຫຍັງ,  
ວິທີການຢູ່ໃຫ້ປອດພັຍຈາກການຂົ່ມເຫັງ,  
ແລະແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ສາມາດໂທໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ລາຍການນີ້ຈະອອກອາກາດໃນທ້າຍພາສາໃນຊ່ອງ Minnesota Channel  
ຂອງ **tpt (tptMN)** – Comcast Channel 202 ຫຼື 243,  
ຂຶ້ນກັບສະຖານທີ່:

**ວັນອາທິດທີ່ 21 ຕຸລາ**

ພາສາອັງກິດ – 7:00 ໂມງແລງ

ພາສາສະເປນ – 7:30 ໂມງແລງ

**ວັນອາທິດທີ່ 28 ຕຸລາ**

ພາສາມົ້ງ – 7:00 ໂມງແລງ

ພາສາໂຊມາລີ – 7:20 ໂມງແລງ

ພາສາໂຊມາລີ – 7:40 ໂມງແລງ



ລາຍການນີ້ມີໃຫ້ພ້ອມກັບຄຳບັນຍາຍເປັນພາສາອັງກິດສຳລັບ ຜູ້ທູໜວກ  
ແລະບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຍິນ ທີ່ເວັບໄຊ [www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org).