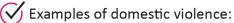


## **TIPS**



- Actual or threatened physical harm
- Sexual assault
- Stalking
- Intimidation
- Keeping a partner from contacting family or friends
- Name-calling or putdowns
- Withholding money
- Stopping a partner from getting or keeping a job
- Health effects of domestic violence includes:
  - Anxiety
  - Depression
  - Feeling badly about yourself
  - Sleep problems or feeling tired a lot
  - Physical injuries
  - Difficulty paying attention to your children
  - Headaches, backaches, or stomachaches
  - High blood pressure
  - Eating problems, such as eating too much or not enough
  - Diseases or unplanned pregnancies from forced sex

injury or act of violence, please dial 911 immediately.

Substance abuse

## **Getting Help**

- Let your nurse or doctor know that you are afraid of your partner or that your partner is hurting you. Your health care provider may be able to:
  - Meet with you privately.
  - Talk with you about your options.
  - Help you find services you may need a place to stay, counseling, legal help, etc.
  - Keep records of any injuries (These might be useful if you ever decide to go to court for a protective order or to seek custody of your children).
- For support and referral:
  - The Virginia Family Violence & Sexual Assault Hotline at 1-800-838-8238 (v/tty)
  - The LGBTQ Partner Abuse and Sexual Assault Helpline: 1-800-356-6998.

If you or someone you know is experiencing a life threatening

If you would like more information on injury and violence prevention education and information, call 1-800-732-8333 or email ivp@vdh.virginia.gov





## **CONSEJOS**

- Ejemplos de violencia doméstica:
  - El daño físico real o una amenaza de daño
  - La agresión sexual
  - El asecho
  - La intimidación
  - Impedir que la pareja se ponga en contacto con la familia o los amigos
  - Los insultos y la denigración
  - Despojar a la pareja de dinero
  - Impedir que la pareja obtenga o conserve un empleo
- Efectos de la violencia doméstica sobre la salud:
  - Ansiedad, depresión y sentirse mal con usted misma
  - Problemas para dormir o agotamiento
  - Lesiones físicas
  - Dificultad para prestar atención a sus hijos
  - Dolores de cabeza, dolores de espalda o dolores de estómago
  - Hipertensión arterial
  - Desórdenes alimenticios, tales como comer demasiado o demasiado poco
  - Enfermedades o embarazos no planificados por el sexo forzado
  - Consumo de alcohol y drogas

## Obtención de ayuda

- Hágale saber a su enfermera o a su médico que le teme a su pareja o que su pareja le está haciendo daño. Quizás su proveedor médico pueda hacer lo siguiente:
  - Reunirse con usted en privado.
  - Hablar con usted sobre sus opciones.
  - Ayudarle a encontrar servicios que quizás necesite, tales como un lugar para quedarse, orientación, asistencia legal, etc.
  - Llevar registros de cualquier lesión. Estos registros podrían ser útiles si alguna vez decide
  - comparecer ante un tribunal para obtener una orden de protección o la custodia de sus hijos.
- Llame a la Línea de Emergencia para la Violencia Familiar y la Agresión Sexual de Virginia al
  - 1-800-838-8238 (v/tty) para obtener apoyo yuna referencia.

Si usted o alguien que conoce está experimentando una lesión que amenace su vida o un acto de violencia, por favor marque al 911 inmediatamente. Si desea más información sobre lesiones y educación en prevención de violencia e información, llame al 1-800-732-8333 o envíe un correo electrónico a ivp@vdh. virginia.gov

