

## HÃY CHỦ ĐỘNG tìm kiếm sự hỗ trợ!

- ✓ Nếu bạn đang trong giai đoạn trở về, hãy nói rõ các vấn đề sức khỏe cấp bách với các cán bộ đáng tin cậy đang hỗ trợ bạn trở về.
- ✓ Nếu bạn ở trong một cơ sở hỗ trợ nạn nhân, hãy yêu cầu được khám sức khỏe, và được điều trị bệnh nếu có.
- ✓ Nếu bạn đã trở về cộng đồng, hãy tìm đến cán bộ ngành thương binh xã hội, cán bộ bảo trợ xã hội, Hội phụ nữ, hoặc các tổ chức phi chính phủ tại địa phương, nói rõ lo lắng của mình và yêu cầu được hỗ trợ.
- ✓ Cuối cùng, hãy liên hệ với các tổ chức dưới đây bất cứ khi nào bạn cảm thấy khó khăn.



### TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ NHƯ THẾ NÀO?

- ✓ Các cơ sở hỗ trợ nạn nhân trong Trung tâm bảo trợ xã hội các tỉnh, thành phố.
- ✓ Tổ chức Di cư Quốc tế (IOM): Văn phòng Hà Nội: ĐT: 043 736 6258. Địa chỉ: Tầng 12A, Tòa nhà CMC, phố Duy Tân, quận Cầu Giấy, Hà Nội. Văn phòng TP Hồ Chí Minh: ĐT: 083 822 2057 – 083 822 2058 – 083 822 2061. Địa chỉ: 1B Phạm Ngọc Thạch, Quận 1, TPHCM.
- ✓ Trung tâm Phụ nữ và Phát triển (Ngôi nhà Bình Yên), phòng tư vấn: ĐT: 043 728 0936. Đường dây nóng: 0946 833 380 – 0946 833 384. Địa chỉ: Tầng 4, 20 Thụy Khê, Quận Tây Hồ, Hà Nội.
- ✓ Tổ chức Rồng Xanh (Blue Dragon): ĐT: 043 717 0544. Địa chỉ: 66 Nghĩa Dũng, Phúc Xá, Quận Tây Hồ, Hà Nội.
- ✓ Tổ chức Hagar International: ĐT: 043 728 2342. Địa chỉ: 152 Âu Cơ, Quận Tây Hồ, Hà Nội.
- ✓ Tổ chức Vòng tay Thái bình: ĐT: 0763 385 3888. Địa chỉ: 163/A9 Huỳnh Thúc Kháng, TP Long Xuyên, An Giang.
- ✓ Ngôi nhà Nhân Ái: ĐT: 0203 846 816. Địa chỉ: Chi cục phòng chống tệ nạn xã hội Lào Cai: khối 6 tầng 7, đại lộ Trần Hưng Đạo, phường Nam Cường, thành phố Lào Cai
- ✓ Tổ chức Tầm nhìn Thế giới: ĐT: 043 943 9920. Địa chỉ: Tầng 4, tòa nhà HEAC, số 14-16 Hàm Long, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội.

#### Tổ chức Di cư Quốc tế (IOM) Việt Nam

Tầng 12A, Tòa nhà CMC, Phố Duy Tân, Quận Cầu Giấy, Hà Nội  
ĐT: 043 736 6258; Fax: 043 736 6259  
Email: iomhanoi@iom.int; Website: <http://www.iom.int.vn/>



IOM International Organization for Migration  
IOM Tổ chức Di cư Quốc tế



## BẠN CẦN BIẾT

Thông tin về sức khỏe cho người  
từng bị buôn bán!

**Có rất nhiều người rời xa gia đình và quê hương đi tìm việc làm hàng năm. Một số người có thể lâm vào các tình huống khó khăn, thậm chí nguy hiểm trong khi di cư, một số có thể trở thành nạn nhân của buôn bán người. Người bị buôn bán có thể bị xâm hại và bóc lột, như bạo lực, đe dọa, điều kiện làm việc cực nhọc, thiếu nước và đồ ăn, bị tước đoạt tự do. Nhiều người bị đối xử như nô lệ.**

### KHI BỊ BUÔN BÁN, SỨC KHỎE CỦA BẠN SẼ BỊ ẢNH HƯỞNG RA SAO?

Đa số người đã từng bị buôn bán đều phải chịu đau đớn, buồn tủi, và lo lắng về tương lai của mình. Còn bạn thì sao? Bạn có cảm thấy đau đớn, khó chịu, lo buồn hay sợ hãi về tương lai của mình không? Bạn có sống và sinh hoạt bình thường không? Bạn có dễ dàng hòa nhập lại với gia đình và bạn bè không?

Bạn hãy xem mình, hoặc bạn mình trong hoàn cảnh tương tự, có các triệu chứng sau trong vòng bốn tuần qua không nhé:

### SỨC KHỎE THỂ CHẤT

- ✓ Hoa mắt chóng mặt
- ✓ Đau đầu
- ✓ Đau lưng
- ✓ Cảm giác kiệt sức
- ✓ Có vấn đề răng lợi
- ✓ Có vấn đề tiêu hóa, dạ dày
- ✓ Các bệnh ngoài da
- ✓ Sút cân nghiêm trọng
- ✓ Có vấn đề về trí nhớ
- ✓ Ngất hoặc mất ý thức
- ✓ Các triệu chứng khác



### SỨC KHỎE TINH THẦN:

- ✓ Dễ khóc
- ✓ Lo lắng thái quá về mọi việc
- ✓ Cảm thấy cô đơn
- ✓ Tự đổ lỗi cho mình về mọi việc
- ✓ Khó ngủ hoặc không có giấc ngủ sâu
- ✓ Cảm giác căng thẳng hoặc dễ bị kích động
- ✓ Lo lắng, run rẩy nội tâm
- ✓ Lảng tránh suy nghĩ về sự kiện gây sang chấn hoặc đau thương
- ✓ Cảm thấy xa cách và lãnh đạm với mọi người xung quanh

- ✓ Phản ứng tình cảm hoặc thể chất một cách đột ngột khi bị nhắc lại những sự kiện đau đớn hay đáng sợ nhất
- ✓ Lặp đi lặp lại các suy nghĩ hoặc hồi tưởng về những sự kiện đau đớn hay đáng sợ nhất
- ✓ Thường xuyên gặp ác mộng
- ✓ Luôn cảnh giác để phòng
- ✓ Cảm thấy không có tương lai
- ✓ Cảm giác mình kém kỹ năng hơn trước kia
- ✓ Gặp khó khăn trong việc tập trung
- ✓ Giật mình, hốt hoảng

### BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

Điều 20 Nghị định 09/2013/QĐ-CP hướng dẫn Luật phòng, chống mua bán người, quy định: Nạn nhân của mua bán người ở trong các trung tâm hỗ trợ nạn nhân được hỗ trợ chăm sóc y tế và tâm lý.

Nếu bạn đã gặp các vấn đề như vậy, hoặc bạn biết ai đó có các triệu chứng tương tự, hãy tìm kiếm các nguồn hỗ trợ hiện có. Thông tin bạn cung cấp cho các cơ sở hỗ trợ sẽ được giữ kín và bạn có quyền từ chối hay đồng ý nhận bất cứ sự hỗ trợ nào.

