

## **DOMESTIKONG KARAHASAN AT TRABAHO**

### ***Planong Pag-iingat sa Trabaho: Protektahan ang inyong Sarili at ang Inyong Trabaho***

*Ang domestikong karahasan ay karaniwang naaapektuhan ang biktima ng domestikong karahasan sa kanyang lugar na pinagtrabahuhan. Ang gumugulpi sa iyo ay maaaring tawagan ka, sundan ka, pagbantaan ka o ang iyong mga anak, o atakehin ka sa lugar ng iyong trabaho. Ang mga gawaing ito ay maaaring makaapekto sa iyong kakayahan sa pagtrabaho o ilagay sa kapahamakan ang iyong trabaho. Maaaring mabawasan mo ang epekto ng karahasan sa iyong trabaho sa pamamagitan ng planong pag-iingat.*

#### **1. Ano ang planong pag-iingat sa lugar na pinagtrabahuhan? Kinakailangan ba akong lumikha ng isa?**

Maaaring lumikha ka ng isang planong pag-iingat sa iyong trabaho upang mabawasan ang pagkakataon na ang gumugulpi sa iyo ay maaaring gambalain o saktan ka sa trabaho. Sa pagsisimula, repasuhin mo ang pang-araw-araw mong gawain at mag-isip ng puwede mong baguhin upang maging ligtas ka at ang iyong mga anak habang ikaw ay nasa trabaho.

#### **2. Ano ang dapat kong isipin kapag gumagawa ng planong pag-iingat sa trabaho?**

##### **Pagsasabi sa isang katrabaho ng tungkol sa iyong kalagayan**

Pag-isipang sabihin sa isang pinagkakatiwalaang katrabaho ang tungkol sa iyong kalagayan. Ang katrabaho ay maaaring makatulong sa iyo sa pamamagitan ng pagtingin sa umaatake, pagtawag ng pulis kung ang umaatake sa iyo ay pinagbabantaan o pinakikialaman ka sa trabaho, o sa pagbibigay ng suporta. Isiping mabuti kung sino ang iyong pagsasabihan at sabihin dito na panatilihin itong lihim. Alamin ang iyong mga karapatang legal, upang ikaw ay maging handa kung sakaling ang pinaglilingkuran mo ay magsagawa ng hakbangin laban sa iyo kapag ang pagiging biktima mo ng karahasang domestiko ay nalaman. (Tingnan ang mga dapat malaman ng Employment Rights for Survivors of Abuse<sup>1</sup> [NAGTRATRABAHONG BABAING GINULPI] na nakatala sa huling pahina para sa impormasyon tungkol sa mga karapatan sa pagtrabaho.) Kung ipasiya mong huwag sabihin sa katrabaho, mayroon pang mga hakbang na puwedeng gawin upang maging ligtas ang iyong sarili.

##### **Mga pagbabago sa iyong trabaho**

May mga pagbabago sa trabaho na maaaring gawin mo o ng iyong pinagtrabahuhan upang maging mas ligtas ka sa trabaho. Ang mga pagbabagong ito ay maaaring makatulong upang maiwasang mangyari ang

<sup>1</sup> This project was formerly called Battered Women Employed

karahasan, maaaring mabawasan ang dalas ng panliligalig ng gumugulpi sa iyo sa trabaho, o maaaring makatulong na maramdaman mong mas ligtas ka upang hindi gaanong mag-alala tungkol sa panliligalig o karahasan. Ang mga halimbawa ng mga pagbabagong dapat pag-isipan ay kasama ang:

- Baguhin mo ang numero ng iyong telepono o ekstensiyon.
- Patunguhin mo ang inyong mga tawag sa tagatanggap sa opisina.
- Gawing lihim ang tirahan at telepono.
- Hilinging ilipat ka sa ibang opisina, departamento oras ng pagtrabaho, o lugar ng pinagtrabahuhan.
- Hilinging samahan ka ng guwardiyang pangkaligtasan o katrabaho sa iyong sasakyan o sa pinakamalapit na pampublikong sasakyan hintuan.
- Ikandado ang pintuan sa iyong opisina o departamento.
- Irehistro mo ang kautusang proteksiyon sa departamento ng kaligtasan o tauhang pangkaligtasan.
- Ipaskil ang larawan ng gumugulpi sa tanggapan ng kaligtasan at ipaalam sa mga bantay pangkaligtasan na huwag itong hayaang pumasok sa gusali.
- Hilingin sa iyong pinagtrabahuhan na kumuha ng kautusang pagpipigil laban sa gumugulpi sa iyo dagdag sa sariling kautusang pagpipigil.

### **Pagtungo sa Trabaho**

Isipin mo kung papaano ka pumupunta sa trabaho. Alam ba ng gumugulpi sa iyo kung saan ka nagtrabaho at kung papaano ka tumutungo doon? Gaano kalayo ang lugar na pinaparadahan, estasyon ng tren, o tigilan ng bus mula sa iyong trabaho? Kung ang kasalukuyang transportasyon mo ay delikado, mag-isip ng mga pagbabago upang maging mas ligtas, katulad ng:

- Sumabay sa katrabaho
- Ibahin ang daan na iyong kukunin sa pagpasok sa trabaho, o oras ng karaniwan mong pagbiyahe.
- Hilingin sa katrabaho o bantay pangkaligtasan na samahan ka sa paglakad sa iyong sasakyan o sa tren o bus.

### **Pag-aalaga ng Bata**

Pag-aralang mabuti kung ligtas ang kaayusan sa pag-aalaga ng iyong anak. Alam ba ng gumugulpi sa iyo ang ginagamit mong saitrong tagapangalaga ng bata? Konsiderahing sabihin sa tagapag-alaga ng iyong anak ang tungkol sa gumugulpi sa iyo, bigyan ang tagapangalaga ng anak ng kopya ng ano mang kautusang pagpipigil o karapatang mangalaga na mayroon ka, o baguhin ang tagapag-alaga ng bata, kung ito ay posible. Tandaan mo na ang pagsasabi sa tagapangalaga ng iyong anak ang tungkol sa iyong kalagayan ay lumilikha ng pag-aalala tungkol sa kaniyang sariling kaligtasan at ng ibang mga bata, at maaaring makasira sa kaayusan sa paga-aalaga ng iyong anak.

## **3. Papaano ako makikipag-usap sa aking pinagtrabahuhan o superbisor tungkol sa aking kalagayang karahasang pangdomestiko?**

Bagama't may mga hakbangin na puwede mong gawin, maaaring kailanganin mong sabihin sa iyong pinagtrabahuhan o superbisor ang tungkol sa kalagayan mong pangdomestikong karahasan. Bago humingi ng tulong sa pinagtrabahuhan mo, isipin kung ano ang inyong kailangan at kung papano hihingi ito:

Simulan sa pamamagitan ng paghingi sa iyong pinagtrabahuhan na gawing lihim ang iyong kalagayan. Isaisip na may mga pagkakataon na maaaring ibunyag ng iyong pinagtrabahuhan kung ano ang sinabi mo dito. Halimbawa, kung sabihin mo sa iyong pinagtrabahuhan na ikaw ay natatakot na ang gumugulpi sa iyo ay maaaring saktan ka sa trabaho, maaaring isipin ng pinagtrabahuhan mo na ito ay dapat gumawa ng mga hakbang upang ipaalam sa ibang empleyado ang tungkol sa iyong kalagayan upang mapabuti ang kaligtasan sa lugar ng trabaho. Mayroon ding panganib na ang iyong pinagtrabahuhan ay maniwalang kinakailangan kang tanggalin upang maging ligtas ang lugar ng trabaho. Makipag-usap sa abogado o tagapagtaguyod para sa karagdagang impormasyon.

Sabihin sa iyong pinagtrabahuhan kung ano ng mga hakbang na iyong ginagawa upang ikaw ay manatiling ligtas.

Isipin ang tungkol sa pananaw at hilig ng iyong pinagtrabahuhan: maaaring gusto niyang ang lahat ng mga nagtrabaho ay ligtas at gawin ang kanilang trabaho na maging mahusay. Papaano makakaapekto ang plano mo sa pagpapabuti ng iyong trabaho at ng kapwa mo trabahador. Magagawa ba ng iyong plano na gawing mas ligtas para sa lahat ang lugar ng trabaho? Maaaring ibigay ng pinagtrabahuhan ang iyong kahilingan kung sasabihin mo ang iyong plano na makapagpapabuti sa iyong trabaho at magagawang ligtas ang lugar sa bawat isa.

Alamin kung ang ibang tao ay napagbigyan ng katulad na kahilingan o kung ang iyong kalagayan ay sakop ng alituntunin sa lugar ng trabaho (tingnan ang ibaba). Kung ang kahilingan mo ay katulad ng nagawa na sa nakaraan ng iyong pinagtrabahuhan, o nasa kanilang alituntunin, malamang na gawin ng iyong pinagtrabahuhan ang mga pagbabagong iyong hinihiling.

#### **4. Papaano ko malalaman kung ang aking pinagtrabahuhan ay may mga alituntuning makatutulong?**

Ang iyong pinagtrabahuhan ay maaaring may mga alituntunin na makatutulong sa iyo na maging mas ligtas ka sa trabaho, panatilihin ang iyong trabaho, o huwag pumasok sa trabaho upang magtungo sa korte o magpagaling sa pinsalang tinamo mula sa gumulpi na hindi ka mawawalan ng trabaho. Alamin kung ang pinagtrabahuhan o unyon ay nabigyan ka ng hanbuk o manwal ng mga alituntunin nang magsimula kang magtrabaho. Ang mga alituntunin sa trabaho ay maaaring nakaposte sa mga pampublikong lugar sa trabaho. Hilingin ang kopya ng mga alituntunin sa pinagtrabahuhan. Ang iyong superbisor, representante ng unyon, o departamento ng lakas ng paggawa ay maaari ding makapagsabi sa iyo ng tungkol sa alituntunin ng pinagtrabahuhan. Halimbawa ng mga alituntunin na maaaring kapakipakinabang ay:

- **Mga alituntunin sa pagliban (Leave Policies).** Ang iyong pinaglilingkuran ay mayroong bayad o hindi bayad na alituntunin sa pagliban. Karagdagan, maaari kang makaliban sa ilalim ng Alituntunin ng Pampamilya at Medikal na Pagliban o katulad na lokal na mga batas.
- **Alituntunin sa Disabilidad (Disability Policies).** Ang iyong pinaglilingkuran ay maaaring makapagbigay ng bayad sa pagliban. Karagdagan, maaaring karapatdapat ka para sa trabahong tulong para sa disabilidad na dahilan ng domestikong karahasan sa ilalim ng Batas mga Amerikanong Disabilidad o katulad na lokal na mga batas.
- **Kasunduan Sama-sama (Collective Bargaining Agreements).** Kung ikaw ay kasama sa unyon, ang iyong kasunduang sama-sama ay maaaring matugunan ang iyong kalagayan. Karagdagan, may mga unyon na nagpatibay ng mga alituntuning karahasan sa lugar o trabaho at domestikong karahasan na nagpapaliwanag kung papaano gagamitin ang mga alituntunin ng iyong pinagtrabahuhan sa mga kaso ng domestikong karahasan.
- **Mga Alituntunin sa Seksuwal na panliligalig (Sexual Harassment Policies).** Kung ang gumugulpi sa iyo ay katrabaho o superbisor mo, at ginagawan ka ng seksuwal na panliligalig sa trabaho, ang alituntunin pang seksuwal na panliligalig ng pinagtrabahuhan ay matutugunan ang iyong kalagayan.
- **Mga Alituntunin sa Domestikong Karahasan sa Trabaho (Domestic Violence or Workplace Violence Policies).** May mga pinagtrabahuhan na pinagtibay ng mga alituntunin sa domestikong karahasan o karahasan sa trabaho na maaaring kapakipakinabang sa iyo.

## 5. Papaano ko malalaman ang tungkol sa aking mga legal na karapatan?

Maraming mga batas tungkol sa trabaho na maaaring makatulong sa iyong kalagayan. Employment Rights for Survivors of Abuse ay lumikha ng ibat-ibang pahina ng mga dapat malaman na patuloy na nagpapaliwanag hinggil sa mga karapatan sa trabaho ng mga babaing ginulpi:

- *Job Protections and Accommodations for Disabilities caused by Domestic Violence*  
(Mga Proteksiyon sa Trabaho at Pagtanggap para sa Disabilidad na likha ng Karahasang Domestiko)
- *Taking Leave from Work for Your Own Serious Health Condition*  
(Pagliban sa Trabaho para sa iyong Malalang Kondisyong Pangkalusugan)
- *Taking Leave from Work for a Family Member's Serious Health Condition*  
(Pagliban sa Trabaho para sa Miyembro ng Pamilya na may Malubhang Kondisyong Pangkalusugan)
- *Eligibility for Unemployment Benefits*  
(Pagiging Karapat-dapat sa Biyaya ng Walang Trabaho)
- *Domestic Violence & Welfare-to-Work Programs*  
(Mga Programang Domestikong Karahasan at Welfare-to-Work)
  - Pambansa
  - Partikular sa New York
- *Employment Rights of Lesbian, Bisexual & Transgendered Domestic Violence Survivors*  
(Karapatan sa Pagtrabaho ng Tomboy, Bakla, Bayseksuwal at mga Alanganing Biktima ng Domestikong Karahasan)
- *Your Legal Rights When an Abuser Injures You at Work*  
(Ang Iyong mga Karapatang Legal Kung Sinaktan ka sa Trabaho ng Gumugulpi sa Iyo)
- *Survivors' Right to Take Time from Work to Participate in Criminal Proceedings*  
(Karapatan ng Biktima ng Domestikong Karahasan na Lumiban sa Trabaho Upang Lumahok sa Paglilitis)
- *Employment Discrimination Against Abused Women*  
(Diskriminasyon sa Trabaho Laban sa Ginulping Babae)
- *Domestic Violence & Unemployment Insurance, A Manual for Clients & Advocates*  
(Domestikong Karahasan at Seguro ng Pagiging Walang Trabaho, Isang Manwal para sa mga Kliyente at Tagapagtaguyod (nilimbag ng New York City Women, Welfare & Abuse Task Force))

## 6. Konsultahin ang tamang ahensiya o abogado tungkol sa iyong mga karapatan.

Ang layunin nitong mga pahina na dapat malaman ay magbigay ng tumpak, pangkalahatang impormasyon hinggil sa legal na mga karapatan na may kaugnayan sa pagtrabaho. Ngunit sa dahilang ang mga batas at mga legal na paraan ay laging nagbabago at may iba-ibang pakahulugan ang Pondo sa Legal na Pagtatanggol at Edukasyon ng NOW ay hindi makatitiyak sa impormasyon sa mga pahinang ito ay pangkasalukuyan o may pananagutan para sa ano mang paggamit nito. Huwag umasa sa impormasyong ito nang walang pagkonsulta sa abogado o sa tamang ahensiya tungkol sa legal mong mga karapatan sa partikular mong kalagayan. Kung kailangan mo ng tulong sa paghanap ng abogado, tawagan ang Pondo sa Legal na Pagtatanggol at Edukasyon ng NOW, ang samahan ng bar sa iyong estado, ang iyong opisina ng serbisyong legal, ang koalisyon ng karahasang domestiko o tagapagbigay ng serbisyo.

Para sa karagdagang impormasyon at tulong, mangyaring tumawag sa:

(212) 925-6635

Ang **Employment Rights for Survivors of Abuse** ay magkasamang proyekto

### **NOW Legal Defense and Education Fund**

395 Hudson Street  
New York, NY 10014  
(212) 925-6635  
Fax (212) 226-1066

© 1999 Legal Aid Society of San Francisco/Employment Law Center and NOW Legal Defense and Education Fund



*For more information and assistance please contact:*

**[ersa@nowldef.org](mailto:ersa@nowldef.org) or (212)925-6635**

**ERSA is a project of NOW Legal Defense and Education Fund**

395 Hudson St. 5th Flr.  
New York, NY 10014  
t: 212.925.6635  
f: 212.226.1066

*This project was supported by Grant No. 98-WL-VX-0007 awarded by the Violence Against Women Grants Office, Office of Justice Programs, and U.S. Department of Justice. Points of view in this document are those of the authors and do not necessarily represent the official position or policies of the U.S. Department of Justice.*

*This fact sheet was originally developed in conjunction with Legal Aid Society of San Francisco/Employment Law Center.*