



# Ako ba ay nasa isang mabuting pakikipagrelasyon?



- ✓ Nakadarama ako **ng pandamdamin, pampisikal at pangsekswal** na kaligtasan
- ✓ Ang aking mga nadarama, opinyon, at nasasaisip ay **iginagalang**
- ✓ Ako ay **sinusuportahang** makipagkita sa aking mga kaibigan at pamilya
- ✓ **Nakapagsasabi ako ng hindi** na hindi nakadarama na ako ay binabantaan
- ✓ Nadarama ko na **patas** ako sa aking pakikipagrelasyon

Kung nais mo ng karagdagang impormasyon o suporta, makipag-usap sa iyong propesyonal ng kalusugan, mag-scan sa QR code o tawagan ang mga numero sa ibaba.

**Lahat ay may karapatang magkaroon ng mabuting pakikipagrelasyon.**



**1800RESPECT  
1800 737 732**

PAMBANSANG SERBISYO NG PAGPAPAYO PARA SA PAG-ATAKENG-SEKSWAL, KARAHASAN SA TAHANAN AT PAMILYA

**1800 007 339**

HELPLINE PARA SA MGA KABABAIHAN TUNGKOL SA KARAHASAN SA TAHANAN

**1800 000 599**

HELPLINE PARA SA MGA KALALAKIHAN TUNGKOL SA KARAHASAN SA TAHANAN

**1800 080 083**

DV ASSIST  
WA COUNTRY  
COUNSELLING  
HELPLINE

