

ОСОБИСТИЙ ПЛАН БЕЗПЕКИ

Ваші кроки у випадку домашнього насильства, щоб захистити себе та дітей:

1. Знайдіть безпечне місце у приміщенні та визначте, як можна швидко вийти з будинку.
2. Знайдіть адресу одного чи декількох місць, де можна залишитися на ніч у разі необхідності, та продумайте маршрут, як швидко потрапити туди у будь-який час, запам'ятайте їхні контакти (це може бути домівка друзів чи один із притулків для постраждалих).
3. Спілкуйтеся з друзями та родичами, яким довіряєте, та розкажіть їм про свою ситуацію.
4. Тримайте постійний контакт із довіреною особою, щоб вона / він знали, де ви знаходитесь, і чи все у вас гаразд.
5. Сховайте в таємному місці оригінали або копії важливих документів, певну суму грошей, телефон із сім-картою, записані номери важливих телефонів та адреси, одяг та ліки для себе та дітей.
6. Майте складеною «тривожну» сумку із речами першої необхідності.
7. Не залишайте інформацію, яка допоможе кривднику знайти вас.
8. Попередьте сусідів або близьких про можливу небезпеку та попросіть їх якнайшвидше звернутися до поліції у разі необхідності.
9. Знайдіть безпечне місце у приміщенні та визначте, як можна швидко вийти з будинку.
Дізнайтеся, чи є в місті чи області заклад для безпечного перебування жінок або мобільна бригада соціально-психологічної допомоги, та зверніться туди за додатковою консультацією щодо можливих дій.
10. Зателефонуйте на цілодобову Національну «гарячу лінію» з протидії домашньому насильству - 116 123 (анонімно, безкоштовно та конфіденційно) та дізнайтеся, де і які послуги можна отримати.

Якщо ситуація критична:

Знайдіть безпечне місце та зателефонуйте до поліції за номером 102.