

## ВАШІ КРОКИ У ВИПАДКУ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА. ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ТА ДІТЕЙ:

- ~ знайдіть безпечне місце у приміщенні та визначте, як можна швидко і безпечно вийти з будинку;
- ~ знайдіть адресу одного чи декількох безпечних 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 домілака друзів чи заклад безпечного перебування для постраждалих – кризові кімнати чи притулки;
- ~ спілкуйтеся з друзями та родичами, яким довіряєте, та розкажіть їм про свою ситуацію. Попередьте сусідів або близьких про можливу небезпеку та попросіть їх якнайшвидше звернутися до поліції у разі необхідності;
- ~ тримайте постійний контакт із довіреною особою, щоб він/вона знали, де ви знаходитесь і чи все гаразд;
- ~ зберігайте в таємному місці оригінали або копії важливих документів, певну суму грошей, телефон із сім-картою, записані номери важливих телефонів та адреси, одяг і ліки для себе та дітей;
- ~ майте складену «тривожну» сумку з речами першої необхідності;
- ~ не залишайте інформацію, яка допоможе кривднику знайти вас;
- ~ зателефонуйте на урядову гарячу лінію за номером 1547 та дізнайтеся, де і які послуги можна отримати.

## ЯКЩО СИТУАЦІЯ КРИТИЧНА:

- ~ знайдіть безпечне місце;
- ~ зателефонуйте до поліції за номером **102** або викличте поліцію через чат-бот **@police\_helpbot**

