



Міністерство
внутрішніх справ
України



НАЦІОНАЛЬНА
ПОЛІЦІЯ



Домашнє насильство:

як захиститись в умовах карантину

план безпеки

1

підготовчий етап

(якщо є ризики потрапити
у ситуацію домашнього насильства)

- завчасно **сплануйте план втечі** з будинку
- **зробіть копії** або фото важливих **документів**, сховайте їх або передайте родичам, друзям чи близьким для вас людям
- завчасно **підготуйте речі** першої необхідності, ліки, документи, дублікати ключів та гроші
- зберігайте такі речі в надійному та доступному для вас місці або у людини, якій довіряєте
- **домовтесь з сусідами, друзями або близькими людьми** щодо сигналів про перебування у небезпеці, щоб вони знали, коли ви потребуєте допомоги, а також щодо вашого тимчасового місця перебування
- **навчіть дітей** не втручатися у конфлікт дорослих, вміти покликати на допомогу та викликати 102

2

критичний етап

(якщо напруга зростає
та ситуація загострюється)

- уникайте приміщень, де є гострі та **небезпечні предмети**
- за можливості перебувайте у приміщенні, з якого **легко піти**, тримайтеся ближче до виходу
- зніміть з шиї будь-які **аксесуари чи прикраси**
- подбайте про безпеку **дітей та людей похилого віку**
- **намагайтесь уникнути конфлікту**, спробуйте залишити приміщення та повідомити 102
- **подайте сигнал небезпеки** сусідам, друзям або близьким людям, якщо немає можливості викликати 102 особисто

3

посткритичний етап

(якщо ви знаходитесь у безпеці
і напруга спала)

- якщо вам завдано тілесних ушкоджень, обов'язково **зверніться до медичних закладів** та детально повідомте лікаря про ситуацію, що сталася
- **зафіксуйте всі прояви насильства**: фото синців та саден, повідомлень з погрозами, запис телефонних розмов, медичних довідок
- **зателефонуйте на 102** та повідомте про ситуацію, яка сталася
- **повідомте своїх родичів або близьких людей** про ваш стан та подальші наміри
- **змніть свої контактні дані** (адресу електронної пошти, номер телефону), вимкніть геолокацію в телефоні, ноутбучі, планшеті, та не відображайте своє місцезнаходження у соціальних мережах

Якщо в родині є діти або люди похилого віку
впевніться, що:

- вони знають як діяти у подібних ситуаціях (поясніть заходи безпеки, навчіть сигналів про небезпеку та телефонувати на 102);
- поінформовані про безпечне місце, куди можна сховатись, та шлях, яким можна швидко залишити приміщення;
- після такої ситуації перебувають у безпеці.

Якщо ви потребуєте консультації,
зверніться на телефони гарячих ліній.



Нагадуємо номери екстрених служб та гарячих ліній:

НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних телефонів)
116111 (безкоштовно з мобільних телефонів)

БЕЗКОШТОВНА НАЦІОНАЛЬНА «ГАРЯЧА» ЛІНІЯ
з попередження домашнього насильства
0 800 500 335 (зі стаціонарних телефонів)
116123 (з мобільних телефонів)

НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ **102**

БЕЗКОШТОВНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДЛЯ ЖЕРТВ
ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА
прace цілодобово 15-47

БЕЗКОШТОВНА ПРАВОВА ДОПОМОГА
ЦІЛОДОВОБА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
0 800 771 102

