

## ОСОБИСТИЙ ПЛАН БЕЗПЕКИ

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

- **1**  
Знайдіть безпечне місце у приміщенні та визначіть, 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**  
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.