



# Домашнє насилиство:

## як захиститись в умовах карантину

## план безпеки

**1**

### підготовчий етап

(якщо є ризики потрапити  
у ситуацію домашнього насилиства)

**2**

### критичний етап

(якщо напруга зросла  
та ситуація загострюється)

**3**

### посткритичний етап

(якщо ви знаходитесь у безпеці  
і напруга спала)

- 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

- уникайте приміщень, де є гострі та **небезпечні предмети**
- за можливості перебувайте у приміщенні, з якого **легко піти**, тримайтесь 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, друзьям або близьким людям, якщо немає можливості викликати 102 особисто

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

#### Якщо в родині є діти або люди похилого віку

впевнітесь, 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 номера 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  
працює цілодобово **15-47**

БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА  
ЦЛЛОДОБОВА ГАРЯЧА ЛІНІЯ  
**0 800 213 103**

