

Визначіть, як можна швидко і безпечно вийти з будинку, які двері, вікна, ліфти чи сходи підходять для цього найкраще

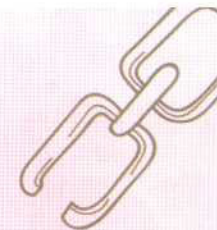
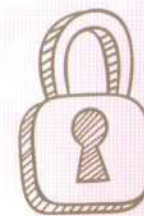
Не залишайте інформацію, яка допоможе кривднику знайти вас

Попередьте сусідів або близьких про можливу небезпеку та попросіть їх якнайшвидше звернутися до поліції у разі необхідності

Як захистити себе та дітей:

Оберіть одне чи декілька місць, де можна переховатися, та впевніться, що можна швидко потрапити туди у вечірній та нічний час (у друзів або родичів; у кризовому центрі; іншій місцевості тощо), запам'ятайте їхні адреси та телефони

Спілкуйтеся з друзями та родичами, яким довіряєте, та розкажіть їм про свою ситуацію. Тримайте постійний контакт із довіреною особою, щоб вона/він знали, де ви знаходитесь, і чи все у вас гаразд



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



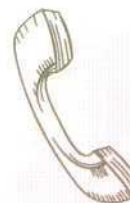
Дізнайтеся, чи є в місті чи області заклад для безпечного перебування жінок або мобільна бригада соціально-психологічної допомоги, та зверніться туди за додатковою консультацією щодо можливих дій

Зателефонуйте на цілодобову **Національну "гарячу лінію" з протидії домашньому насильству – 116 123 (анонімно, безкоштовно та конфіденційно)** та дізнайтеся, де і які послуги можна отримати



Майте складеною «тривожну» сумку із речами першої необхідності

Якщо ситуація критична:



Знайдіть безпечне місце
Зателефонуйте до поліції за номером **102**

