

**Домашнее насилие - это преступление!**

**Пострадавшими могут оказаться женщины  
любого социального положения**

**Никто не имеет права оскорблять Вас  
и причинять физическую боль**

**Вы имеете право на жизнь без насилия!**

**Куда обратиться**

**Всероссийский детский телефон доверия:  
8-800-2000-122**

**Кризисная линия для женщин:  
8-800-201-47-17**

**Кризисный центр для женщин:  
8 (3852) 34-22-55**

**Социальная гостиница:  
8 (3852) 33-37-78**

**Email:  
womenkrizis@yandex.ru**



**Сделай выбор!**

**Безопасность**



## Домашнее насилие

Угрозы? Оскорбления? Унижения? Избиение?  
Принуждение к сексуальным отношениям?

Если это происходит с Вами, то Вы живете в ситуации  
домашнего насилия.

Домашнее насилие - это реальная опасность как Вашей жизни,  
так и жизни Ваших детей!

Подумайте о Вашем плане безопасности

## План безопасности

- Договоритесь с соседями о том, чтобы они вызвали полицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры.
- Найдите надежное место, куда вы с детьми могли бы убежать в случае опасности.
- Запишите номера экстренных служб в записную книгу, которые смогут вам оказать необходимую поддержку (полиция, кризисный центр для женщин, центр социальной помощи населению, телефон доверия).
- Соберите "тревожный чемоданчик": самые необходимые вещи, которые вы возьмёте с собой в случае опасности (документы, запасные ключи, деньги, лекарства, одежду, и т.п.)
- Если ситуация стала опасна, то немедленно уходите из дома!

Расскажите о том, что происходит в вашей семье человеку, которому вы доверяете или специалисту социальной помощи.

Не оставляйте в квартире свои записные книжки, конверты с адресами и другие бумаги с контактной информацией ваших друзей и знакомых, чтобы агрессор не смог вас найти.

Позаботьтесь о мерах информационной безопасности: проверьте телефон на установление отслеживающих программ, по возможности удалитесь из социальных сетей, заблокируйте агрессора в социальных сетях и телефоне.

**Важно!**