

Продумать/ спланировать заранее:

- Безопасный выход на улицу (двери/ окна)
- Безопасное помещение, куда бежать (возможность выйти на улицу, отсутствие ранищих предметов)
- Место, куда идти (друзья, родственники, приют)
- Телефон в легко доступном месте
- Повод для выхода на улицу; что-то рутинное, что позволяет и в обычных обстоятельствах регулярно выходить (вынести мусор)
- Как все-таки убежать, если супруг догоняет.

Необходимо помнить:

- Признаки, предшествующие возможному насилию (учащенное дыхание, сжатые кулаки, выражение лица и жесты)
- ПРОЧЬ - ДО ТОГО, КАК НАЧНЕТСЯ НАСИЛИЕ!
- ЕСЛИ НЕ УСПЕЕШЬ СБЕЖАТЬ - СВЕРНИСЬ, ЗАЩИЩАЯ ЖИВОТ И ГОЛОВУ И ПРИКРЫВАЯСЬ РУКАМИ. ГРОМКО КРИЧИ!

Если есть дети:

- Детей всегда забирай с собой, супруг может шантажировать ими или применить к ним насилие.
- Научи детей при необходимости звонить в экстренные службы.
- Заранее предупреди детей о том, что возможно придется уйти.
- ПОГОВОРИ С ДЕТЬМИ О НАСИЛИИ И О ТОМ, КАК ВЫ БУДЕТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ!



Телефон полиции:



Адрес приюта:

Телефон приюта:



Вызов такси:

Свой домашний адрес:

Свой номер телефона:

Если придется быстро сбежать из дома, с собой мне нужно взять (сумка с необходимыми вещами)

В сумке с необходимыми вещами должно быть:

- Деньги
- Запасные ключи от дома
- Запасная одежда
- Предметы личной гигиены
- Телефон (SIM-карта для мобильного, важные номера телефонов)
- Рецепты и лекарства
- Важные документы/карточки (карточка KELA, паспорт, банковская карточка)
- Любимые игрушки ребенка

Другое, что именно

ПЕРСОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА БЕЗОПАСНОСТИ

