



Домашнє насильство: як себе захистити (у форматі легкого читання)

Домашнє насильство — це коли хтось робить вам боляче, лякає, кричить, принижує або контролює.

Пам'ятайте: **це не ваша провина. Ви маєте право на безпеку.**



ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Якщо вас вдарили або ви почуваетесь погано:

- Зверніться до лікаря або викличте швидку за номером **103**.
- Скажіть лікарю, що ушкодження — від домашнього насильства.
- Попросіть **довідку**, де буде написано, які травми у вас є.

Це допоможе захистити вас у майбутньому.

ЗБЕРЕЖІТЬ ДОКАЗИ

Спробуйте записати або сфотографувати все, що сталося. Це потрібно, щоб вам повірили та могли допомогти.

- Зніміть **пошкоджені речі** (наприклад, зламаний телефон або меблі).
- Зробіть **фото синців чи подряпин**.
- Збережіть одяг зі слідами крові чи бруду.
- Запишіть на листочок:
 - коли це сталося;
 - що саме сталося;
 - хто це бачив (наприклад, сусіди).



ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ В ПОЛІЦІЮ

Поліція може допомогти вам одразу.

- Телефонуйте за номером **102**.
- Скажіть: «У моєму домі сталося насильство. Мені потрібна допомога».
- Розкажіть поліцейським, якщо з вами були діти або інші люди.
- Попросіть видати **заборону для кривдника**:

**ТЕЛЕФОНУЙ
102**

Насилля не поміняють,
але воно існує.
Досить терпіти.
Ми допоможемо.

#ДійПротиНасильств

- заборона наблизитися до вас;
- заборона дзвонити вам;
- вимога покинути ваше житло.

Це можна зробити навіть у той самий день.

ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ НА ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ДОПОМОГИ

Це безкоштовні телефони, де працюють люди, які підтримають вас і підкажуть, що робити.

- **15-47** — національна гаряча лінія проти насильства
- **1547** — урядова лінія
- **0 800 213 103** — безкоштовна юридична допомога

Ви можете сказати:

«Мені страшно. У моєму домі є насильство. Підкажіть, що робити».



ЗНАЙДІТЬ БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

Якщо ви боїтеся залишатися вдома:

- Зателефонуйте на **1547** та попросіть знайти **притулок (шелтер)**.
- Ви можете піти до друзів чи родичів, якщо це безпечно.
- Завжди майте при собі телефон і зарядний пристрій.

ПІДГОТУЙТЕ “ТРИВОЖНУ СУМКУ”

Це невелика сумка, яку можна швидко взяти, якщо треба втекти.

Покладіть туди:

- документи (паспорт, ПІН, документи дітей);
- гроші;
- ліки;
- зарядку для телефону;
- ключі.

Тримайте сумку в місці, звідки легко її взяти.



ПАМ'ЯТАЙТЕ ГОЛОВНЕ

- Насильство — це неправильно.
- Ви не винні.
- Ви маєте право попросити допомогу.
- Є люди й служби, які допоможуть вам у будь-який час.