ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

* Расскажите друзьям и соседям, которым вы доверяете, о вашей ситуации; договоритесь о знаках, по которым они смогут понять, что вы в опасности; договоритесь с ними, что надо будет сделать, если вы подадите такой знак.
* Отрепетируйте поведение в момент опасности со своими детьми; уговорите их, что в ситуациях применения насилия они не должны вмешиваться; отработайте специальные слова, которые в момент опасности будут означать, что дети должны позвать кого-то на помощь либо покинуть квартиру (дом).
* Проинструктируйте детей: как вызвать милицию, позвонить членам семьи, друзьям или другим лицам, которые могут оказать помощь в ситуации насилия.
* Старайтесь хранить предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия (нож и т.п.) в закрытых либо трудно доступных местах.
* Старайтесь не пользоваться вещами, которые можно использовать для удушения, т.е. шаль, шарф, толстые цепочки.
* Сделайте дубликат ключей.
* Всегда носите с собой мобильный телефон.
* Выучите наизусть телефоны милиции, “кризисной” комнаты, соседей, друзей, к которым можете обратиться, находясь в опасности.
* Подумайте, каким образом вы можете связаться с милицией; не забывайте, что в милицию вы сможете позвонить в любое время бесплатно по телефону 102.
* Храните необходимые номера телефонов и документы (свидетельство о рождении (вас и ваших детей), паспорт (вас и ваших детей), иные важные документы (свидетельство о браке/разводе, соглашения о детях, документы на квартиру, дипломы о получении образования, документы на машину, рецепты на получение лекарственных средств, пенсионное удостоверение, удостоверение по инвалидности и др.) в легкодоступном для вас месте на случай, если придется срочно покинуть дом или отдайте на хранение все документы, которые доказывают, что к вам применялось физическое насилие (фотографии, справки и т.д.), человеку, которому доверяете (друзья, соседи, адвокат и т.п.).
* Спланируйте, как вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности. Всегда имейте при себе деньги или иные средства для существования (банковские карты; ключи от дома и автомобиля; ключи от почтового ящика или камеры хранения, где спрятаны необходимые вещи/документы; лекарственные средства; одежда, средства личной гигиены).
* Спланируйте свои действия на тот случай, если дети либо кто-то другой расскажет агрессору, что вы собираетесь от него уйти.

Телефоны, по которым можно обратиться, если Вы пострадали от домашнего насилия:

- телефон 102 (РОВД);

- телефон круглосуточного доступа в «кризисную» ГУ «ТЦСОН Узденского района» 80292513008;

- телефон 103 (ЦРБ);

- круглосуточный телефон Республиканской телефонной детской линии помощи для несовершеннолетних, оказавшихся в кризисном положении, сложной жизненной ситуации и нуждающихся в психологической поддержке 8-801-100-16-11;

- круглосуточный «Телефон доверия» экстренной психологической помощи для детей и подростков 8017263-03-03.