

—7—

негайно заявляйте до уповноважених органів про випадки агресії на ґрунті нозофобії, фіксуйте на комунікатори такі випадки;

—8—

ведіть активну роботу у соціальних мережах з метою прищеплення толерантного ставлення оточуючих до хворих, у тому числі з боку дітей та підлітків;

—9—

намагайтесь перейти на дистанційний режим роботи;

—10—

не вступайте у спір та суперечки на «інфекційну» тему з явно збудженими та агресивно налаштованими особами;

—11—

не будьте заручником інфодемії – не передавайте чутки, плітки, неперевірену інформацію іншим особам;

—12—

не закликайте оточуючих до «хрестових походів» проти хворих або осіб, які є нібито винними у ситуації, що склалася. Завжди пам'ятайте, що ситуація може негативно скластися для вас самих;

—13—

будьте ввічливими і толерантними один до одного!



ПАМ`ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ НАСИЛЬНИЦЬКОГО ЗЛОЧИНУ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ ТА ЕПІДЕМІЇ

Пандемії та епідемії – серйозні випробування, що випадають на долю людини. У такі періоди до «традиційного» насильства може додатися ще й нозофобне (ковідофобне) насильство, мотивом застосування якого є ненависть до хворого.

Місця, де можна наразитися на «традиційне» насильство:

- вулиця, транспорт, громадські місця, пустощі, житло й інші приміщення та ін.

Прояви такого насильства:

- вуличні насильницькі грабежі і розбої, грабежі і розбої із проникненням у житло чи інше приміщення, побутові бійки, свари поза домівкою із застосуванням насильства та ін.

АЛЕ ПАМ`ЯТАЙТЕ: найчастіше зловмисник може чекати на свою жертву в під'їздах, ліфтах, на безлюдних вулицях у вечірній або нічний час

Корисні поради як не стати жертвою на вулиці

не цінить свій особистий час вище за власну безпеку, проходячи через малолюдні місця, щоб скоротити шлях додому, на роботу тощо

унікайте перебування на вулиці у нічний час, особливо в малолюдних місцях – темних провулках, дворах, парках, скверах тощо, та за необхідності користуйтесь таксі

не виходьте на вулицю в стані алкогольного сп'яніння

остерігайтесь незнайомців, що просять вас на вулиці скористатися вашим телефоном чи розмінити гроші. Можливо, це трюк, щоб дізнатися вміст вашого гаманця або вартість вашого телефону

намагайтесь у пізній час зустрічати чи проводжати своїх близьких або знайомих (особливо жінок, підлітків і людей похилого віку) до зупинок громадського транспорту

при знятті грошей з рахунку в банку або з банкомату будьте пильні – звертайте увагу на те, щоб за вами ніхто не стежив

ні в якому разі не перераховуйте ваші гроші на вулиці

ніколи не показуйте привселюдно, особливо в ресторанах, кафе та інших громадських місцях, що маєте при собі значну суму грошей

ДЕЯКІ КОРИСНІ ПОРАДИ, ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я...

-1-

суворе дотримання карантинних правил, установлених на час пандемії чи епідемії;

-2-

якщо ви захворіли, то не провокуйте оточуючих на агресивні дії, передчуваючи зберігайте спокій, не піддавайтесь на провокації та не підбурюйте інших на агресивні дії стосовно хворих або осіб, які, можливо, є передавачами інфекції;

-3-

без необхідності не перебувайте у громадських місцях, на транспорті тощо;

-4-

обмежте свій вихід із дому та пересування вулицями за допомогою громадського транспорту принаймні у час-пік;

-5-

дотримуйтесь інформаційної гігієни – читайте офіційні сайти з роз'ясненням природи хвороби, її передачі, заходів уbezпечення та ін.;

-6-

звертайтесь за психологічною допомогою, якщо відбуваєте тривогу, страх, напругу тощо;

НОЗОФОБНЕ (КОВІДОФОБНЕ) НАСИЛЬСТВО

Що це?

При нозофобії (ковідофобії) може виникнути обоядогостра ситуація – ти чи то жертва, чи то насильник.... У підґрунті насильства знаходиться агресія до іншої людини, зумовлена очевидним або удаваним носійством хвороби.



Місця, де можна наразитися на нозофобне (ковідофобне) насильство:

громадський транспорт, громадські місця, заклади охорони здоров'я та соціальних служб, навчальні заклади та ін.

Прояви такого насильства:

виштовхування за межі установ, із салонів транспортних заходів та ін., побиття, різного роду тілесні ушкодження і навіть заподіяння смерті, булінг, мобінг та ін.



маючи при собі коштовні речі у вечірній і нічний час, намагайтесь користуватися особистим транспортом, щоб спокійно дібратися до пункту призначення

у вечірній і нічний час коштовну сумку чи таку, що привертає увагу, краще покласти у непримітний пакет. У такий час взагалі намагайтесь уникати сумок з ручками через плече або на довгому ремінці

ніколи не носіть в одній кишені, портмоне значну суму грошей. У випадку нападу може статися так, що ви "позвавитесь" лише певної частини коштів, залишивши при собі бодай щось

іноді можуть допомогти уникнути пограбування фрази на кшталт: "я тяжко хворий", "інфікований" "в мене СНІД, рак" тощо

якщо у вечірній або нічний час ви відчуваєте, що вас переслідуватимуть, і ви розумієте, що уникнути переслідувача не зможете, різко оберніться. Особа, яка розраховує завдати вам шкоду (як-от: вихватити сумку, телефон, зірвати ювелірні прикраси, одяг тощо), майже завжди розраховує на те, що жертва зможе побачити нападника лише зі спини і не роздивитися його. Однак якщо ви побачите обличчя зловмисника, це може змінити його наміри

якщо ви знаходитися у такому місці, де вас можуть почути люди, кричіть, оскільки крик може викликати не лише збентеження злочинця, а й злякати його. Проте, якщо маєте справу з озброєним нападом та усвідомлюєте, що не зможете захистити себе і вам не прийдуть на допомогу, кричати не варто. Віддайте зловмиснику те, що він вимагає, та намагайтесь запам'ятати його зовнішність

Корисні поради, як не стати жертвою грабежу чи розбою на транспорті, у тому числі в легковому автомобілі

1. не підвозьте незнайомих у темний час доби, особливо, коли їх кілька;
2. якщо все ж таки вирішили підвозити незнайому людину, пропонуйте їй сісти на місце поряд з водієм;
3. відразу оговорюйте маршрут, не підвозьте людину в малознайомі для вас райони;
4. під час руху зателефонуйте або зробіть вигляд, що телефонуєте комусь із близьких, і повідоміть абоненту, як би між іншим, куди ви прямуєте і коли збираєтесь бути вдома або де-небудь ще;
5. якщо ви є пасажиром, не підсідайте до незнайомих в автомобіль, коли там вже є інші люди;
6. намагайтесь їздити в громадському транспорті з іншими пасажирами, уникнути поїздок у пізній час у пустих вагонах, салонах громадського транспорту;
7. не засинайте у поїздах, якщо ваші супутники викликали у вас підоозу;
8. не залишайте двері у купе відчиненими та нагадуйте про це іншим пасажирам;
9. якщо ви маєте при собі значну суму грошей і помітили, що ваш автомобіль переслідують, змінить свій маршрут, швидкість руху, робіть зайві об'їзди доти або під'їздите прямо до поліції. При цьому спробуйте запам'ятати марку, колір, номер, індивідуальні прикмети та ін. автомобіля.



Корисні поради, як не стати жертвою грабежу чи розбою в своєму житлі

- ✓ не відчиняйте двері, не спітавши, хто знаходиться за дверима;
- ✓ облаштуйте двері вічком широкого огляду;
- ✓ облаштуйте домівку сигналізацією, що спрацьовує на вхід до приміщення, коли господарі вдома;
- ✓ за будь-яких обставин не залишайте двері у житло відкритими, навіть якщо маєте ще й тамбурні двері;
- ✓ не відчиняйте незнайомим, які представилися працівниками правоохоронних органів, лікувальних установ, комунальних служб, не спітавши про відповідні документи;
- ✓ домовляйтесь про відвідування будь-ким вашої оселі заздалегідь;
- ✓ проводьте з дітьми відповідну роботу щодо неприпустимості відчиняти двері за відсутності дорослих;
- ✓ не провокуйте зловмисників елементарними запірними пристроями на вхідних дверях вашого житла;
- ✓ не забувайте про грата на вікнах, якщо ваше житло розташоване на перших поверхах будівлі;
- ✓ якщо є можливість, запровадьте систему охорони під'їздів, чергування в них тощо;
- ✓ не розповідайте стороннім особам про свій матеріальний статок;
- ✓ цінні речі зберігайте не вдома, а, наприклад, у банківських установах;
- ✓ у випадках загублення ключів від оселі, відразу міняйте замки та укріплюйте вхідні двері;
- ✓ не залишайте ключі у легкодоступних місцях, наприклад, під килимками у входу, у поштових скриньках тощо;
- ✓ налагоджуйте стосунки із сусідами, які мешкають з вами на одному поверху, в одному під'їзді.



ЯК НЕ БУТИ ОБМАНУТИМ ПРИ ЛІКУВАННІ ІНФЕКЦІЙНОЇ ХВОРОБИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ ЧИ ЕПІДЕМІЇ

Шановні громадяни, не поспішайте викинути цю пам'ятку, адже одного разу вона все ж таки може знадобитися.

Як підготуватися на випадок хвороби:

- ✓ потурбуйтесь заздалегідь про укладення декларації із сімейним лікарем;
- ✓ за можливості укладіть договір страхування на випадок інфекційної хвороби;
- ✓ за наявності перших ознак недомагання звертайтесь по допомогу до свого сімейного лікаря. Для цього Вам необхідно заздалегідь подбати про обмін контактними телефонами, адресами електронної пошти тощо з Вашим лікарем, створити електронний кабінет на HELSI (<https://helsi.me/>) та ін.;
- ✓ не розраховувати на навмання, не чекати, коли стане зовсім зло. Пам'ятайте, для Вашого здоров'я дорога кожна година!
- ✓ якщо Ви проживаєте самі, знаходитесь на зв'язку з кимось із рідних, близьких, знайомих, сусідів, або працівниками поліклініки (лікарні) чи соціальної служби;
- ✓ вдома завжди майте необхідні ліки, які Ви постійно приймаєте. У випадку Вашої госпіталізації **не забутьте** їх взяти із собою;
- ✓ складіть перелік речей, які знадобляться Вам у лікарні на випадок госпіталізації;
- ✓ максимально обмежте фізичні контакти з оточуючим світом, намагайтесь вирішувати всі справи дистанційно, за можливості, користуйтесь інтернет-замовленнями та сервісами доставки;
- ✓ обмежте вихід із дому, далекі і близькі поїздки;
- ✓ заздалегідь обдумайте, з ким можна залишити маленьких дітей і домашніх улюблencів на випадок госпіталізації;
- ✓ сувро дотримуйтесь карантинних правил, робіть зауваження тим, хто їх не дотримується;
- ✓ **ВАКЦИНУЙТЕСЯ!**
- ✓ у будь-якому разі намагайтесь зберігати спокій, будьте максимально зібраними і сподівайтесь на краще.

STOP COVID-19



Ці нескладні поради допоможуть Вам бутим зібраними, чітко виконувати приписи лікарів та зайвий раз не турбуватися про домашні справи!

ЧОГО СЛІД УНИКАТИ, щоб не стати жертвою обману:

- ✓ не займайтесь самолікуванням;
- ✓ не піддавайтесь загальний паниці;
- ✓ не довіряйте «чудодійним» лікам, які пропонуються недобросовісними особами чи то через мережу Інтернет, телефоном, у торговельних точках, чи то у будь-який інший спосіб;
- ✓ не довіряйте особам, які обіцяють Вас швидко вилікувати за допомогою засобів нетрадиційної медицини, гомеопатії тощо;
- ✓ не відчиняйте двері до Вашої оселі особам, які пропонують Вам будь-які нібито санітарно-епідеміологічні послуги, як-то: «протиковідна» обробка приміщень, автомобілів, одягу, взуття та ін., санітарно-гігієнічні засоби, «антivirusні» освіжувачі повітря та ін.;



- ✓ будьте уважні, коли спілкуєтесь із незнайомими Вам особами (на вулиці, по телефону, по електронній пошті, у месенджерах і т.п.), особливо, якщо вони наполегливо цікавляться Вашим станом здоров'я, фінансовим становищем, нібито проводять соціологічні опитування тощо;
- ✓ прискіпливо вивчайте інформацію про так звані «ковідні пакети» аналізів, які ряснно пропонують медичні лабораторії (більшість аналізів, запропонованих у такому пакеті послуг, можуть бути особисто Вам не потрібні або дублюватися із іншими призначеними Вам лікарем аналізами, особливо комплексними);
- ✓ за можливості вивчіть ринок діагностичних медичних послуг Вашого населеного пункту;
- ✓ своєчасно повідомляйте лікарів про Ваші фінансові можливості, особливо коли Вам пропонується здати цілий «набір» дорогоvardістніх аналізів або наполегливо рекомендуються послуги конкретної медичної лабораторії. Наполягайте на здачі лише необхідних аналізів. При цьому пам'ятайте, що низку клінічних аналізів та ПЛР-тести безкоштовно можна здати у поліклініках, де працює Ваш сімейний лікар. Вакцинуватися також можна безкоштовно як у поліклініках, так і у спеціальних пунктах вакцинації;
- ✓ отримуйте інформацію про хворобу, її наслідки, способи лікування тільки з перевірених офіційних джерел;
- ✓ дотримуйтесь інформаційної гігієни – перевіряйте інформацію, особливо негативну, на предмет її правдивості;
- ✓ переконайтесь, що Ви чи Ваші близькі, рідні, інші особи, які уповноважені представляти Ваші інтереси, у лікарні під час госпіталізації спілкуються саме з Вашим лікарем;
- ✓ не поспішайте із придбанням різних акційних товарів, ліків чи послуг, у тому числі у кредитно-фінансовій сфері, особливо щодо тих речей, які для Вас не є предметами першої необхідності;
- ✓ сміливо заявляйте про свої права у сфері охорони здоров'я, але пам'ятайте і про обов'язки;
- ✓ будьте взаємоввічливі з медичним персоналом.

Урядова гаряча лінія – **1545**

Гаряча лінія МОЗ – **0 800 505 201**

Контакт-центр МОЗ з питань COVID-19 – **0 800 602 019**

Центр громадського здоров'я – **0 800 505 840**

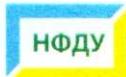
Національна служба здоров'я – **16-77**

Повідомити в МОЗ про корупційне правопорушення:

Електронна пошта: anticor@moz.gov.ua

Телефон: **+38(044)200-06-71**

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ ТА УВАЖНІ!



Пам'ятка для населення

ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ВІД ПОБУТОВОГО ПИЯЦТВА ТА АЛКОГОЛІЗМУ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

Що необхідно знати про алкоголь та інфекційні захворювання?

- Не існує корисного алкоголя та безпечної дози для організму людини!
- Алкоголь не захищає від COVID-19
- Вживання алкоголю послаблює здатність організму людини боротися з інфекціями, збільшує ризик виникнення ускладнень від хвороби
- Вживання алкоголю підвищує ризик інфекційного захворювання
- Допустима добова норма алкоголю для чоловіків складає 40 г чистого спирту (менше 2 пляшок пива / 100 мл горілки / 3 келихів сухого вина); для жінок – 30 г чистого спирту (менше 1,5 пляшки пива / 80 г горілки / 2 келихи сухого вина)

Понад 250 млн страждають від розладів здоров'я через вживання алкоголю

Як зрозуміти, що Ви зловживаєте алкоголем?

- Ви вживаєте алкоголь на самоті
- Алкоголь є єдиним способом зняття напруги
- Бажання выпити є усвідомленням
- Ви вживаєте алкоголь потай від близьких та друзів
- Маєте «заначки» алкоголю
- Не контролюєте кількість выпитого
- Втрачаете пам'ять у стані сп'яніння
- Маєте ритуали випивки
- Ви втратили інтерес до улюблених занять
- Виявляєте агресію стосовно близьких
- При відмові від вживання алкоголю відчуваєте неспокій, головний біль, біль у животі, тремтіння, тривогу, порушення сну, підвищення артеріального тиску

Щороку 3,3 млн помирає внаслідок зловживання алкоголем

Причини зловживання алкоголем

- «Контакт» з алкоголем з раннього віку
- Психічні розлади
- Генетика
- Соціальні чинники
- Депресія або стрес
- Залишення на самоті зі своїми проблемами
- Вживання алкоголю «за компанію»
- Спокуса реклами

Алкоголь є причиною загибелі під час ДТП у 20 % випадків



МІЙ ПЛАН "STOP"



Корисні поради від спеціалістів або стратегічні кроки

- 1 Ввести у режим дня фізичну активність та медитації
- 2 Знайти цікаві теми для інтелектуального розвитку
- 3 Приділити вільний час спілкуванню з дітьми
- 4 Позбавитися алкоголю у домі
- 5 Якщо напір випити виникне, то віддати перевагу дорогим алкогольним напоям
- 6 Встановити собі певну міру і не дозволяти собі її перевищувати
- 7 Мінімізувати спілкування/перегляд інфоресурсів/дії, що пригнічують Вас
- 8 Уникати спілкування з особами, які схиляють до вживання алкоголю

Професійні поради можна отримати
АНОНІМНО від:

- | | | | |
|--|---|--|-----------------------------------|
| | Національна гаряча лінія з питань реабілітації наркотика алкозалежніх | | + 380 800 507 703 |
| | Благодійний фонд Каритас | | +380 67 563 50 90
0800 600 053 |
| | Український центр лікування залежності | | +380 99 508 08 88 |

За психологічною підтримкою АНОНІМНО можна звернутися до:

- | | | | |
|--|--|--|-------------------|
| | Психологічні консультації для підлітків Teeenergizer | | +38 066 136 33 14 |
| | Інформаційна лінія Ал-Анон/Алатін в Україні: | | +38 095 838 29 33 |

Корисні інтернет-ресурси, що можуть стати Вам у нагоді:

- | | | | |
|--|--|--|---|
| | Групи Анонімних алкогольків у Вашому місті | | https://aa.org.ua/groups/ |
| | Групи Ал-Анон/Алатін в Україні | | http://surf.li/aaonru |

Памятайте,
допомога
завжди поряд

КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ:

- 📞 **102** Національна поліція
- 📞 #ДійПротиНасильства (https://t.me/police_helpbot) – чат-бот Національної поліції у месенджері «Telegram»
- 📞 **15 47** урядова гаряча лінія з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству (цілодобово, безкоштовно)
- 📞 **116-123 (з мобільного)**
0800500335 (зі стаціонарного) Національна гаряча лінія із попередження домашнього насильства «Ла Страда» (цілодобово, безкоштовно, конфіденційно)
 - 🌐 lastrada_ukraine
 - 🌐 la-strada.org.ua
 - 🌐 la-strada.org.ua
- 📞 **0 800 213 103** гаряча лінія Координаційного центру з надання правової допомоги (цілодобово, безкоштовно)
- 📞 Non_Violence_Bot – чат-бот Координаційного центру з надання правової допомоги у месенджері «Telegram»
понеділок-четвер 09.00-18.00, п'ятниця 09.00-16.45
- 📞 **116-111 (з мобільного)**
0800500225 (зі стаціонарного) – національна дитяча гаряча лінія

КОРИСНІ ВЕБ-РЕСУРСИ

msp.gov.ua Міністерство соціальної політики («Громадянам» / «Запобігання та протидія домашньому насильству та жорстокому поводженню з дітьми» / «Інші» / «Довідкові матеріали»)

legalaid.gov.ua Безплатна правова допомога від Координаційного центру правової допомоги

itseems.tellme.com.ua Безкоштовна психологічна допомога постраждалим від домашнього насильства (платформа створена Інститутом когнітивного моделювання та БФ «Фонд Маша» Маші Єфросініної за підтримки Товариства Червоного Хреста України)

itseems.com.ua Анонімний онлайн-щоденник (платформа створена Інститутом когнітивного моделювання та БФ «Фонд Маша» Маші Єфросініної за підтримки Товариства Червоного Хреста України)

rozirvykolo.org веб-сайт для підтримки жертв домашнього насильства

📞 📠 STOP ABUSE UKRAINE – спільноти у «Viber» та «Telegram», створені для підтримки жертв домашнього насильства



ВИ ПОВИННІ ЗНАТИ:

якщо щодо Вас у сім'ї чи в межах Вашого місця проживання, з боку Вашого родича, колишнього чи історичного подружжя чи іншої особи, яка спільно проживава (або проживала) з Вами однією сім'єю, вчиняють або погрожують вчинити...

... побиття (у т. ч. ляпнини, стусання, штовхання, щипання, шмагання, кусання), а також незаконно позбавляють волі, наносять побої, здійснюють мордування, заподіюють тілесні ушкодження різного ступеня тяжкості, залишають в небезпеці, не надають допомогу, якщо Ви перебуваєте в небезпечному для життя стані, погрожують вбити чи вчиняють інші правопорушення насильницького характеру.

при цьому Ви: постійно маєте сині, порізи, переломи, втрачені зуби, сліди від укусів, незвичних опіків і т. п., відчуваєте агресію, страх до фізичної близькості тощо – щодо Вас вчиняється

ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО

... будь-які дії сексуального характеру **БЕЗ** Вашої згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушують до акту сексуального характеру з третьою особою, і т. п., у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності (напр. розбещення, дитяча порнографія або проституція).

при цьому Ви: намагаєтесь уникати фізичних контактів, маєте висини, сині, рани та ін. травми, відчуваєте біль при сечовинусканні / маєте нетримання сечі, ускладнення при ходьбі / сидині або помчаєте теж саме у дитини, відмічаєте, що вона знає термін, не властиві для дітей, є надмірно підатливовою, має сліди укусів людини тощо, це –

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО



ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

... словесні ображання, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері та ін.

при цьому Ви: постійно побоюєтесь за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, відчуваєте емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або була завдана шкода психічному здоров'ю, то це –

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО

... умисно позбавляють житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишають без догляду чи піклування, перешкоджають в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, забороняють працевлаштування чи навчання, примушують до праці чи вчиняють інші правопорушення економічного характеру.

при цьому Ви: страждаєте на безсонія, маєте хворий вигляд, неохайні зовнішність, у Вас не має такі, чистого одягу, взуття та ін., це –

ЕКОНОМІЧНЕ НАСИЛЬСТВО

ЯК ДІЯТИ:

Якщо домашнє насильство виникло **ВПЕРШЕ** (зокрема, під час карантину):

1. **Не допускайте**, щоб Вас принижували, ображали, підвищували голос, показували знаки переваги, бо це може увійти у стійку звичку і Ви непомітно для себе перетворитеся у потенційну, а згодом і в реальну жертву.

2. Якщо **рантово** виникла конфліктна ситуація:

- уникайте приміщен, де є гострі та небезпечні предмети;
- тримайтесь близче до виходу із приміщення, намагайтесь перебувати або потрапити у приміщення, з якого легко вийти;
- зніміть з ший аксесуари чи прикраси;
- намагайтесь уникнути конфлікту або погасити його і т.п.

3. Максимально **зафіксуйте** прояви домашнього насильства: зробіть фото синців, саден та ін. травм, повідомлень з погрозами, медичних довідок, за можливості – запишіть розмови (у т.ч. телефонні) з погрозами і т.п.



4. **Повідомте у поліцію** про факт домашнього насильства, намагайтесь подати сигнал небезпеки сусідам, близьким людям чи друзям, якщо не можете викликати поліцію самостійно.

5. Якщо Вам завдано тілесних ушкоджень, обов'язково зверніться по медичну допомогу та повідомте лікаря про ситуацію, за якої їх було завдано.

6. **Повідомте своїх родичів**, близьких чи друзів про Ваш стан і подальші дії.

7. **Скористайтесь своїм правом** на отримання психологічної, медичної чи правової допомоги (у тому числі правом на адвоката від держави у разі відкриття кримінального провадження проти кривдника). Пам'ятайте, що у випадку вчинення щодо Вас домашнього насильства Ви маєте право на невідкладний захист.

8. За можливості змініть **свої контактні дані**: номер телефону, адресу електронної пошти, заблокуйте будь-яку можливість встановити Ваше місцезнаходження (вимкніть геолокацію в телефоні та ін. гаджетах), тимчасово припиніть користуватися соціальними мережами, а головне – у жодному разі не відображайте в них своє місцезнаходження, зништіть будь-яку підказку для кривдника про Ваше місцеперебування (видаліть емейли, повідомлення, скріншоти, соціальну рекламу і т.п.).

Якщо домашнє насильство має **СИСТЕМАТИЧНИЙ ХАРАКТЕР** (зокрема, під час карантину):

1. У Вас завжди **повинен** бути продуманий **план**, як швидко покинути приміщення.
2. Забезпечте себе **копіями найважливіших документів** (паспорта, ідентифікаційного коду, свідоцтва про народження дитини і т.п.); скріншоти їх або передайте родичам, друзям чи близьким людям. Найголовніше – щоб за нагоди Ви могли ними безперешкодно і швидко скористуватися.
3. **Завчасно підготуйте** речі першої необхідності, ліки, документи, ключі, гроші, запасний мобільний телефон, зарядні пристрой і т.п. Зберігайте їх у надійному і доступному для Вас місці або в особи, якій Ви довіряєте (сусідів, родичів, друзів та ін.).
4. Намагайтесь **унікати конфліктів**, не допускайте, щоб у сімейному конфлікті до Вас застосовували фізичне насильство, оскільки це завжди небезечно для Вашого здоров'я і життя.



5. **Навчіть дітей** не втручатися у конфлікти дорослих, а у разі розгоряння такого конфлікту – викликати поліцію або дільничного офіцера. Обговоріть порядок дій людей похилого віку у разі виникнення конфлікту (вони повинні знати, як подати сигнал про небезпеку та викликати поліцію, як швидко залишити приміщення, як дістатися безпечної місця).

6. **Обговоріть** із сусідами, родичами, друзями чи іншими близькими особами **сигнали**, які свідчать про Ваше перебування у небезпеці, щоб вони знали та розуміли, коли Ви потребуете допомоги, а також місце Вашого тимчасового перебування, якщо виникне необхідність покинути місце свого проживання.

7. **Сміливо викликайте поліцію**, не соромтеся звертатися на гарячі лінії зі своєю проблемою (дзвінки зі стаціонарних та мобільних номерів безкоштовні), до медичних закладів, громадських організацій та ін., адже домашнє насильство – це злочин, глибоко соціальна, а не індивідуальна проблема.

8. За можливості, **знайдіть контакти** центрів соціальних служб, мобільних бригад соціально-психологічної допомоги (зокрема, на сайті Міністерства соціальної політики), дізнайтесь контакти притулків, шелтерів (у поліції, за телефонами гарячих ліній і т.п.) та центрів безоплатної правової допомоги (на сайті Координаційного центру правової допомоги) у Вашому населеному пункті або не далеко від нього.

Якщо ви стали СВІДКОМ домашнього насильства,
обов'язково **відреагуйте**, не залишайтесь осторонь! Від цього може залежити
життя потерпілої особи!



- ✓ Не розпитуйте деталей, не намагайтесь з'ясувати «причини» насильницької поведінки з боку кривдника. Це може викликати до Вас недовіру зі сторони потерпілої особи. Вислухайте потерпілу особу та підтримайте.
- ✓ Поговоріть особисто з потерпілою особою. Спокійно запитайте, чи потрібна їй будь-яка допомога і дайте їй зрозуміти, що вона може вам довіряти і будь-коли звернутися до Вас за допомогою.
- ✓ Придумайте «кодове» слово або сигнал на випадок розпалу домашнього насильства для жертви, якщо поряд із Вами проживає особа (особи), які постійно від нього потерпають.
- ✓ За необхідності, разом з потерпілою особою зателефонуйте до відповідних служб або на гарячу лінію.
- ✓ У разі загострення ситуації зверніться до поліції або інших правоохоронних органів, на гарячі лінії з попередженням домашнього насильства. Не будьте осторонь! Допоможіть жертві домашнього насильства зробити перший крок щодо протидії її насильнику.



Тираж 2 000 прим.

КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ:



102 Національна поліція



#ДійПротиНасильства (https://t.me/police_helpbot) – чат-бот
Національної поліції у месенджері «Telegram»



15 47 урядова гаряча лінія з протидії торгівлі людьми, запобігання та
протидії домашньому насильству (шлодобово, безкоштовно)



116-123 (з мобільного)

0800500335 (зі стаціонарного) Національна гаряча лінія із
попередження домашнього насильства «Ла Страда» (шлодобово,
безкоштовно, конфіденційно)



lastrada_ukraine



ГО «Ла Страда-Україна»



la-strada.org.ua



la-strada.org.ua



0 800 213 103 гаряча лінія Координаційного центру з надання правової
допомоги (шлодобово, безкоштовно)



Non_Violence_Bot – чат-бот Координаційного центру з надання
правової допомоги у месенджері «Telegram»

понеділок-четвер 09.00-18.00, п'ятниця 09.00-16.45



116-111 (з мобільного)

0800500225 (зі стаціонарного) – національна дитяча гаряча лінія



КОРИСНІ ВЕБ-РЕСУРСИ

msp.gov.ua Міністерство соціальної політики («Громадянам» / «Запобігання та протидія
домашньому насильству та жорстокому поводженню з дітьми» / «Інші» / «Довідкові матеріали»)

legalaid.gov.ua Безплатна правова допомога від Координаційного центру правової допомоги

itseems.tellme.com.ua Безкоштовна психологічна допомога постраждалим від домашнього
насильства (платформа створена Інститутом когнітивного моделювання та БФ «Фонд Маша» Маші
Єфросініої за підтримки Товариства Червоного Хреста України)

itseems.com.ua Анонімний онлайн-щоденник (платформа створена Інститутом когнітивного
моделювання та БФ «Фонд Маша» Маші Єфросініої за підтримки Товариства Червоного Хреста
України)

rozirvykolo.org веб-сайт для підтримки жертв домашнього насильства



STOP ABUSE UKRAINE – спільноти у «Viber» та «Telegram», створені для підтримки
жертв домашнього насильства