

СОВЕТЫ

ПО ЗАЩИТЕ ОТ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

Заблаговременная подготовка и планирование помогут вам защитить себя от насилия.

Безопасность при ссоре.

1. Если ссора кажется неизбежной, перейдите в помещение, из которого можно легко добраться до выхода, **НО НЕ** в ванную комнату, кухню, или помещение, где может находиться оружие.
2. Определите с помощью какой двери, окна, лестницы или лифта можно максимально быстро покинуть ваш дом, и несколько раз пройдите по этому маршруту.
3. Найдите соседей, которым вы можете сообщить о случаях насилия и попросите их вызвать полицию, если они услышат звуки ссоры.
4. Придумайте условное слово и скажите его детям, членам семьи или друзьям, чтобы дать знак, когда вам нужно вызвать полицию.
5. Продумайте и спланируйте, куда вы пойдете, если вам придется уйти из дома, даже если вы считаете, что вам это не понадобится.
6. Полагайтесь на интуицию и будьте рассудительны. Подумайте, как лучше обезопасить себя до прибытия помощи. Если ситуация становится угрожающей, рассмотрите возможность дать лицу, склонному к насилию, то, что он хочет, чтобы успокоить его. Вы имеете право на защиту себя, пока опасность не минует.

Безопасность при подготовке к уходу из дома.

1. **Найдите безопасное место.** Определите, кто сможет приютить вас или одолжить деньги.
2. **Заранее соберите вещи.** Спрячьте их так, чтобы вы легко могли до них добраться: например дома у друга или родственника, которому вы доверяете.
3. Оставьте деньги, запасные ключи, копии важных документов, запас лекарств и одежды человеку, которому вы доверяете, на случай, если вам понадобится быстро уйти. (**См. перечень вещей, которые необходимо взять.**)
4. Получите информацию об **охранных судебных приказах** в организации защиты жертв насилия в семье House of Ruth, в юридической консультации для жертв насилия в семье, в местном отделении полиции, в центре защиты жертв насилия или в суде.
5. Позвоните по любой горячей линии для женщин, подвергающихся насилию в семье. Там вам окажут информационную поддержку и помогут подыскать жилье.
6. Помните: момент, когда вы уходите от лица, склонного к насилию, наиболее опасен. **Пересматривайте ваш план по мерам безопасности столько раз, сколько** потребуется для выработки **самого безопасного** способа отступления.

Безопасность дома: после вашего ухода

1. **Смените замки** и установите защитные механизмы на окнах.

2. **Смените номер телефона** и сделайте заявку на получение номера, не внесенного в справочники.
3. **Разработайте план безопасности** и обсудите его с детьми, объясните детям, что происходит, на доступном для их возраста уровне. Пересматривайте план как можно чаще.
4. Убедитесь, что **сотрудники школы, детского сада или лагеря** знают, кто имеет право забирать ваших детей.
5. Сообщите вашим **соседям и домовладельцу**, что лицо, склонное к насилию, больше с вами не живет, и попросите их **позвонить в полицию**, если они **увидят его рядом с вашим домом**.
6. Прежде чем вы вернетесь к отношениям, которые потенциально могут закончиться насилием, обсудите возможные альтернативы с тем, кому вы доверяете.

Безопасность в общественных местах и на работе.

1. Если у вас есть **охранный судебный приказ**, постоянно держите его при себе. Позвоните в полицию, если лицо, склонное к насилию, не выполняет данный приказ.
2. **Проинформируйте сотрудников охраны и коллег по работе**, которым вы доверяете, о сложившейся ситуации. По возможности предоставьте фотографию лица, склонного к насилию, охранникам.
3. **Не езьте на работу и с работы по одному и тому же маршруту**, постарайтесь, чтобы кто-нибудь провожал вас до машины или автобуса и оставался рядом, пока вы безопасно не уедете.
4. **Спланируйте возможные варианты ваших действий** в различных ситуациях, если вы столкнетесь с лицом, склонным к насилию, (например в вашей машине или в автобусе).

Безопасность при переездах.

1. **Всегда паркуйте** автомобиль в хорошо освещенных местах или старайтесь ожидать автобус на людных остановках.
2. **Всегда закрывайте** машину сразу после того, как вы вышли из нее или сели в нее.
3. **Попросите кого-нибудь проводить вас** к машине или автобусной остановке.
4. **Всегда проверяйте заднее сиденье**, прежде чем сесть в машину.
5. **Никогда не ждите автобуса** на пустой остановке.
6. **Всегда носите с собой баллончик с перцовым аэрозолем** или слезоточивым газом.
7. **Добирайтесь домой на машине, используя разные маршруты.**
8. **Всегда осматривайтесь**, когда вы останавливаетесь на красный свет и перед тем, как выйти из машины.
9. Если вы заметили, что лицо, склонное к насилию, преследует или ждет вас, **постарайтесь скрыться**, найдите телефон и наберите 911.