



ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВЫЙТИ ИЗ КВАРТИРЫ...

- ✦ заперитесь в ванной или другом недоступном для него помещении с телефоном и попытайтесь вызвать милицию;
- ✦ позвоните друзьям или соседям и попросите их прийти на помощь;
- ✦ громко зовите: «На помощь», кричите «Пожар» и т.п.;
- ✦ откройте окна и попытайтесь привлечь внимание прохожих, взывая их о помощи;
- ✦ если Вам все-таки удалось выскочить на лестничную клетку, то звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это может, по крайней мере, остудить нападающего, а у Вас будут свидетели происшествия в случае, если Вы в дальнейшем обратитесь в милицию.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

ЕСЛИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ, НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ МИЛИЦИЮ, ОБРАТИТЬСЯ В БЛИЖАЙШУЮ ПОЛИКЛИНИКУ ИЛИ В ТРАВМПУНКТ, ЧТОБЫ СНЯТЬ ПОБОИ И ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ.



Всероссийский телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию:

8-800-7000-600

Единый детский телефон доверия «Надежда»:

8-800-2000-122

Насилие В семье



ЕСЛИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ