

# Jesteś ofiarą przemocy domowej?

**TWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST NAJWAŻNIEJSZE  
I NIGDY NIE JESTEŚ WINNY TEMU,  
ŻE PADŁEŚ OFIARĄ PRZEMOCY DOMOWEJ!**

Warto mieć przygotowaną niedużą walizkę, którą w sytuacji zagrożenia można będzie ze sobą zabrać. Dobrze, aby były w niej spakowane:

- dokumenty potwierdzające tożsamość (dowód osobisty, paszport),
- telefon wraz z ładowarką,
- pieniądze (zarówno gotówka jak i karta płatnicza),
- leki,
- klucze do domu,
- dokumenty świadczące o przemocy (np. obdukcje lekarskie),
- środki użytku osobistego (higieniczne, bielizna na zmianę, ubranie na zmianę),
- w trakcie trwania epidemii również środki bezpieczeństwa sanitarnego: maseczka, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji.

**PAMIĘTAJ TAKŻE O NUMERACH ALARMOWYCH,  
POD KTÓRYMI MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC:**

- uniwersalny numer alarmowy - 112
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „NIEBIESKA LINIA” tel. 800 12 00 02 (numer czynny całą dobę)
- Centrum Praw Kobiet tel. 600 070 717 (numer czynny całą dobę)
- Fundacja Feminoteka tel. 888 883 388 (od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00)
- Niebieska Linia IPZ tel. 22 668 70 00 (czynny codziennie w godz. 12:00 -18:00)
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę tel. 116 111 (numer czynny całą dobę)
- Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA” - infolinia pomocy prawnej tel. 514 797 671 (od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00)

