

OSOBISTY PLAN AWARYJNY

1. OBSERWUJ ZACHOWANIA OSOBY AGRESYWNEJ

Będziesz wiedzieć jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

2. JEŚLI MASZ DZIECI, NAUCZ JE DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO

Powiedz dzieciom:

- gdzie mogą szukać pomocy,
- że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiadki, sąsiada,
- naucz je numeru alarmowego,
- upewnij się, że znają adres domu, gdyby musiały wzywać pomoc,
- możecie ustalić wspólnie słowo alarmowe.

3. BEZPIECZNE MIEJSCE

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie.

Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia.

Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.

W internecie jest specjalna [mapa miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy](#), które pomagają pomimo epidemii.

4. PRZYGOTUJ TORBĘ DO EWENTUALNEJ UCIECZKI

Włóż do niej:

- ważne dokumenty np. paszport, dowód
- leki
- telefon
- pieniądze/ kartę płatniczą
- ładowarkę
- klucze do domu i do samochodu (jeśli masz)
- obdukcje lekarskie (jeśli masz)
- bieliznę na zmianę
- szczoteczkę do zębów
- środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczkę ochronną, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz)

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, żeby w każdej chwili móc ją zabrać.

5. W SYTUACJI ZAGROŻENIA

Nie uciekaj od dzieci!

One także mogą być zagrożone.

Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju.

Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.

Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon,

[wzywaj pomocy: 997, 112!](#)