

## **CO MOŻESZ ZROBIĆ GDY DOZNAJESZ PRZEMOCY**

- ✓ Nie wstydź się prosić o pomoc!
- ✓ Korzystaj z oferowanych, dostępnych form pomocy!
- ✓ Sprawdź, gdzie w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania znajdują się instytucje lub organizacje pozarządowe pomagające osobom doznającym przemocy!
- ✓ Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w Twoim domu!
- ✓ Jeśli zostałaś pobita lub zgwałcona udaj się jak najszybciej do lekarza rodzinnego po niezbędną pomoc oraz bezpłatne zaświadczenie lekarskie!
- ✓ Zbieraj dowody na stosowanie przemocy (zaświadczenie lekarskie, obdukcja, dowody rzeczowe, zdjęcia, sms-y, e-maile ...)!
- ✓ Zawiadom organy ścigania (Policję lub Prokuraturę)!

### **Jeżeli w trakcie aktu przemocy masz obawę o swoje życie i zdrowie:**

- ✓ Uciekaj!
- ✓ Nie pozwól wpędzić się w takie miejsce mieszkania, z którego trudno będzie Ci uciec!
- ✓ Wezwij jak najszybciej Policję!

### **W trakcie interwencji Policji masz prawo do:**

- ✓ Uzyskania od policjantów zapewnienia doraźnego bezpieczeństwa. Policja ma prawo do zatrzymania sprawców przemocy w rodzinie stwarzających bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego.
- ✓ Uzyskania informacji - kto przyjechał na wezwanie tj. numer identyfikacyjny policjantów, nazwa i siedziba jednostki.

- ✓ Zapisania numerów służbowych policjantów oraz daty i godziny ich przyjazdu (informacje Policji stanowią ważne dowody).
- ✓ Zgłoszenia interweniujących funkcjonariuszy Policji na świadków w sprawie sądowej.

### **Jak każda osoba masz fundamentalne prawa gwarantowane przez Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej:**

- ✓ **Prawo do życia** - „Nikt nie może być poddany torturom ani okrutnemu, nieludzkiemu lub poniżającemu traktowaniu i karaniu. Zakazuje się stosowania kar cielesnych” – art. 40.
- ✓ **Prawo do prywatności** - „Każdy ma prawo do ochrony prawnej życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia oraz do decydowania o swoim życiu osobistym” – art. 47.
- ✓ **Prawo do wolności** - „Każdemu zapewnia się wolność wyrażania swoich poglądów” – art. 54.
- ✓ **Prawo do równości** - „Kobieta i mężczyzna w Rzeczypospolitej Polskiej mają równe prawa w życiu rodzinnym, politycznym, społecznym i gospodarczym” – art. 33.