***План обеспечения безопасности в случае***

***домашнего насилия.***

* Постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями (подругами), родственниками, соседями и т.п;
* Расскажите друзьям и соседям, которым вы доверяете, о вашей ситуации и договоритесь, чтобы он вызвали милицию, если услышат шум из Вашей квартиры.
* Обратите внимание на то, в каких случаях Ваш супруг проявляет насилие с тем, чтобы предупредить такие ситуации заранее и обезопасить себя и детей;
* Продумайте все свои действия на случай, если акт насилия повторится снова;
* Выучите наизусть телефоны милиции, «кризисных» комнат, соседей, друзей, к которым можете обратиться, находясь в опасности. Всегда носите с собой мобильный телефон либо телефонную карту при его отсутствии;
* Если спора, инцидента избежать не удаётся, постарайтесь выбрать для него комнату, из которой можно в случае необходимости легко выйти. Старайтесь избежать споров в ванной комнате, кухне, где есть острые и режущие предметы
* Старайтесь хранить предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия (нож и т.п.) в закрытых либо труднодоступных местах;
* Старайтесь не пользоваться вещами, которые можно использовать для удушения, т.е. шаль, шарф, толстые цепочки;
* Потренируйтесь с детьми, как быстро покинуть квартиру (дом);
* В безопасном, но доступном для Вас месте, спрячьте необходимую сумму денег, книжку с номерами телефонов, паспорт, документы на детей, другие важные бумаги, а также некоторую одежду и бельё, нужные лекарства.
* Найдите такое место, куда Вы смогли бы уйти в случае опасности. Это может быть «кризисная» комната, Ваши друзья либо соседи;
* Если ситуация критическая, то покидайте дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи.

**Помните, что под угрозой находится Ваша жизнь!**

