

# PRZEMOC DOMOWA

## Praktyczny poradnik zachowania bezpieczeństwa podczas dystansowania społecznego

### Bezpośrednie zagrożenie – zadzwoń na policję pod numer 999

Sytuacje bezpośredniego zagrożenia życia mają pierwszeństwo przed zasadami samoizolacji.

- Funkcjonariusze **policji** odpowiadają na wezwania w/s przemocy domowej 24 godziny na dobę. Twoje zgłoszenie będzie potraktowane priorytetowo.
- Poproś lokalną jednostkę policji, aby regularnie przejeżdżała koło Twojego miejsca zamieszkania o przypadkowych porach – w celu wyraźnego zademonstrowania troski o Twoje bezpieczeństwo.

### Skontaktuj się z organizacją Women's Aid w West Mercia

Jeśli doświadczasz przemocy domowej lub dochodzisz do siebie po doświadczeniu takiej przemocy:

- **Schroniska** są czynne, jeśli musisz uciec do bezpiecznego miejsca
- Dla wszystkich potrzebujących dostępna jest **porada i wsparcie** – telefonicznie i za pośrednictwem mediów społecznościowych
- Organizacja Women's Aid, policja i inne instytucje **współdziałają** w celu zapewnienia ofiarom przemocy domowej bezpieczeństwa i pomocy

Skontaktuj się z organizacją **Women's Aid w West Mercia**  
za pośrednictwem:

**Telefonu zaufania:** 0800 980 33 31 czynnego 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

**LiveChatu** – w celu nawiązania „cichej” formy kontaktu z pracownikiem wsparcia na naszej stronie internetowej [westmerciawomensaid.org](http://westmerciawomensaid.org)  
(od poniedziałku do piątku od 9:00 do 14:30)

„Pozwól innym Cię usłyszeć” – Co zrobić, jeśli pilnie potrzebujesz pomocy policji, ale nie możesz rozmawiać.

Jeśli znajdujesz się w sytuacji kryzysowej i potrzebujesz pomocy **policji**:

- **Zadzwoń pod numer 999.**
- Zakaszł lub wydaj inny dźwięk, aby dać operatorowi znak, że pozostajesz na linii i Twoje zgłoszenie jest autentyczne. Będzie on/ona wtedy w stanie zawiadomić policję w Twoim imieniu.
- Jeśli po przekierowaniu do policji, nadal nie możesz rozmawiać, **naciśnij 55**. Policja będzie kontynuować nad słuchiwanie.

Odwiedź poniższy link i zapamiętaj podane kroki – może to stanowić ogromną różnicę w sytuacji, kiedy wymagasz pilnej pomocy.

[policeconduct.gov.uk](http://policeconduct.gov.uk)

### Mądre wykorzystanie smartfonu

Ustaw w telefonie **funkcję szybkiego wybierania numerów** (speed dial)

- dla policji
- dla osoby, której ufasz i która będzie wiedziała, że musi zawiadomić policję w razie otrzymania od Ciebie „głuchego telefonu”.
- uzgodnij z rodziną i przyjaciółmi **słowo-klucz lub emotikon** oznaczające, że powinni oni zadzwonić za Ciebie pod numer **999**.

### Bezpieczeństwo Twoich dzieci

Ustal plan bezpieczeństwa ze swoimi dziećmi, jeśli są wystarczająco duże, aby go zrozumieć:

- Powiedz im, żeby poszły do swoich pokoi, kiedy przemoc zacznie się nasilać
- Upewnij się, że wiedzą, że powinny udać się po pomoc do sąsiada lub zadzwonić pod numer 999, wybrać **policję**, poprosić o pomoc i podać swój adres.

### Użyj swojej siatki wsparcia

- Poproś znajomych, aby od czasu do czasu, ale w miarę regularnie sprawdzali, czy wszystko jest u Ciebie w porządku w niewzbudzający podejrzeń sposób.

- Obecnie wszyscy pozostają w częstszym niż zwykle kontakcie z innymi i sprawdzają, co u nich słychać – wykorzystaj fakt, że będzie to wyglądać na normalne zachowanie.
- Znajdź bezpieczny sposób pozostania w kontakcie z przyjaciółmi, rodziną i kolegami z pracy. Będzie to miało pozytywny efekt na Twoje zdrowie psychiczne, zwłaszcza w sytuacjach stresogennych i wywołujących lęk.

### Zainstaluj aplikację Bezpieczeństwa Osobistego

Aplikacje Bezpieczeństwa Osobistego posiadają „ciche” funkcje chroniące, takie jak powiadomienie wyznaczonej listy kontaktów w sytuacji, kiedy znajdziesz się w niebezpieczeństwie. Dowiedz się więcej:

[hestia.org/brightsky](https://hestia.org/brightsky)

[hollieguard.com](https://hollieguard.com)

### Bezpieczeństwo w domu

Jeśli znajdziesz się w sytuacji zagrożenia pobiciem lub jeśli niebezpieczeństwo wystąpienia przemocy narasta:

- Pozostań blisko drzwi, jeśli to możliwe.
- Wiedz, które z pomieszczeń w domu posiadają zamki – aby zyskać czas potrzebny na powiadomienie innych, że potrzebujesz pomocy.
- Wybierz pomieszczenie, gdzie możesz się zabarykadować i miej plan – na przykład gdzie możesz zablokować drzwi komodą i wezwać pomoc?
- Staraj się unikać kuchni i łazienki, z uwagi na znajdujące się tam łatwo dostępne ostre przedmioty i chemikalia.

### Jak pomóc sąsiadowi lub znajomemu

- Zadzwoń pod numer 999 i poproś o połączenie z **policją**, jeśli uważasz, że ktoś, kogo znasz może znajdować się w sytuacji bezpośredniego zagrożenia.
- Jeśli coś Cię martwi, zadzwoń na **Linie Zaufania organizacji Women’s Aid w West Mercia** w celu uzyskania porady lub pomocy (0800 783 1359).

Przestrzegając zasad dystansu społecznego zapytaj, jak ta osoba radzi sobie z izolacją w domu. Jeśli niemożliwa jest swobodna rozmowa bez

ryzyka podsłuchania powiedz, że jesteś skłonny/a zaofiarować pomoc we „wszelkich problemami”, z jakimi się boryka – będzie jasne, co masz na myśli.

Telefon zaufania organizacji Women's Aid w West Mercia na terenie Herefordshire jest czynny codziennie przez cały dzień, jak zwykle.

**Linia zaufania w Worcestershire**

**0800 980 3331**