



Women's Shelter of York Region Inc.

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ НАСИЛЬСТВЕННОГО ИНЦИДЕНТА

Рекомендуемые Советы По технике Безопасности:

- Если вы подверглись сексуальному насилию и решили получить медицинскую помощь, НЕ принимайте ванну или душ. Отправляйтесь прямо в больницу, где обученный специалист осмотрит вас для сбора доказательств.
- Если спор кажется неизбежным, попробуйте перебраться в комнату или место с легким доступом к выходу. (Избегайте заходить в ванную, кухню или где-либо рядом с возможным оружием.)
- Никогда не позволяйте обидчику встать между вами и вашим выходом из дома. Если вы можете уйти безопасно, бегите к соседу и звоните 911.
- Подумайте о том, чтобы дать обидчику то, что он хочет, чтобы разрядить опасную ситуацию, пока вы не сможете безопасно уйти.
- Если у вас есть возможность, позвоните в приют или круглосуточную службу экстренной помощи по телефону 1-800-661-8294 и используйте свои кодовые слова.
- У вас есть полное право защитить себя, когда вы находитесь в опасной ситуации. Вы НЕ заслуживаете ударов или угроз.
- Постарайтесь сделать как можно больше шума (включите пожарную сигнализацию, сломайте вещи, включите стерео или телевизор). Выполняя любое из этих действий, ваши соседи вызовут за вас полицию с большей вероятностью, если вы не сможете сделать это самостоятельно.

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ВХОДОМ В УБЕЖИЩЕ

Рекомендуемые Советы По технике Безопасности:

- Храните все важные бумаги и документы (паспорта, свидетельства о рождении, иммиграционные документы) в доме друга или соседа.
- Держите дорожную сумку упакованной и готовой к работе в неизвестном, но доступном месте, где вы можете быстро ее получить. Не забудьте взять с собой кошелек, лекарства, рецепты, медицинские карты, банковские книги и платежные карты.
- Определите, какая дверь, окно, лестничная клетка или лифт предлагает вам самый быстрый выход из дома. Попробуйте практиковать свой маршрут как можно больше раз.
- Найдите соседей, которые могут рассказать о насилии, и попросите их вызвать полицию, если они услышат беспорядок.



Women's Shelter of York Region Inc.

- Постарайтесь сэкономить деньги и спрятать их вместе с дополнительными ключами от машины и передать их члену семьи или другу.
- Решите, куда вы пойдете, если вам нужно уехать, даже если вы не думаете, что до этого дойдет.
- Попробуйте придумать кодовое слово, которое вы можете использовать со своими детьми, семьей и друзьями, когда вам понадобится полиция.
- Тщательно спланируйте перед отъездом. Ваш партнер может попытаться нанести ответный удар, если он или она думают, что вы уйдете, и теряют над вами контроль.
- Если возможно, откройте свой собственный банковский счет, чтобы у вас были свои деньги. Когда вы открываете его, не используйте свой домашний адрес, электронную почту или номер телефона, поскольку выписки со счета могут приходиться к вам домой. Можете ли вы использовать контактную информацию друга или члена семьи?
- Постарайтесь иметь смену, чтобы звонить по телефону или всегда иметь доступ к легкодоступному телефону. Помните, что если вы используете телефонную или кредитную карту, номера, по которым вы звоните, будут указаны в вашем телефонном счете. Если вам нужно сохранить конфиденциальность ваших телефонных звонков, используйте монеты или спросите друга, можно ли вам пользоваться его телефоном.
- Постарайтесь почаще пересматривать и репетировать свой план побега, чтобы убедиться, что вы спланировали самый безопасный способ быстро уйти. Практикуйте это со своими детьми. Поговорите с защитником домашнего насилия или другом и обсудите с ними план. Наша круглосуточная телефонная линия в кризисных ситуациях по телефону 1-800-661-8294 доступна семь дней в неделю, чтобы помочь вам в этом и многом другом.
- Всегда старайтесь брать с собой детей, когда уходите.

ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ПРИЮТЕ
Рекомендуемые Советы По технике Безопасности:

- Если вы чувствуете необходимость, позвоните в полицию. Если у вас нет мобильного телефона, приют предоставит вам телефон для экстренной помощи, который вы можете держать при себе все время до даты вашей выписки.
- Помимо мобильного телефона для экстренной помощи, приют также может предоставить вам личную сигнализацию. В случае возникновения чрезвычайной ситуации нажатие на тревогу вызовет высокий шум, который может отпугнуть вашего обидчика, удивив его, и привлечет внимание окружающих.
- По возможности старайтесь путешествовать парами.
- Держите свой мобильный телефон заряженным и всегда под рукой.



Women's Shelter of York Region Inc.

- Избегайте коротких путей.
- Путешествуйте по хорошо освещенным, густонаселенным местам, особенно ночью.
- Избегайте ношения наушников во время прогулки на свежем воздухе, так как вы можете не слышать приближающихся к вам людей.
- Если вы думаете, что за вами следят, доверяйте своим инстинктам и действуйте. Попробуйте перейти дорогу и повернуться, чтобы посмотреть, кто стоит за вами. Если за вами по-прежнему следят, попробуйте еще раз перейти дорогу. Постарайтесь продолжать движение и пробираться в оживленное место и сообщать обо всех, кто может вам помочь.
- Если рядом с вами внезапно подъезжает автомобиль, поверните и идите в другом направлении (вы можете повернуть намного быстрее, чем автомобиль).
- Если вы в ловушке или в опасности, попробуйте кричать. Ваш голос - ваша лучшая защита. Если возможно, позвоните в полицию по номеру 911.
- Всегда держите при себе номер приюта.

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ОБЩЕСТВЕННЫМ ТРАНСПОРТОМ ИЛИ УСЛУГАМИ ТАКСИ

Рекомендуемые Советы По технике Безопасности:

- Всегда старайтесь находиться на заднем сиденье, а не на переднем сиденье рядом с водителем.
- Лучше не сообщать личную информацию и не обсуждать личные дела с водителем. Не разглашайте информацию о том, почему вы здесь, или о своей истории (соблюдайте четкие границы), или о других людях, которых вы встретите в приюте (никогда не называйте никаких имен).
- Попробуйте использовать кодовое слово, если вы не чувствуете себя в безопасности в такси. Вы можете позвонить по телефону 911 или 1-800-661-8294 со своего мобильного телефона, чтобы получить помощь. Если у вас нет сотового телефона, вы можете позвонить в службу 911 по сотовому телефону экстренной помощи, который вам предоставит приют.
- Если водитель задает или продолжает задавать личные вопросы и отказывается уважать вашу конфиденциальность, попросите водителя отпустить вас в ближайшем общественном месте (например, на заправочной станции и т. Д.).
- Убедитесь, что у вас есть имя водителя, его физическое описание и т. Д.
- Проявите уверенность в себе. Сообщите ему, если он продолжит задавать свои вопросы, вы сообщите об этом его руководителю.
- Сообщите кому-нибудь (другу, семье или непосредственному персоналу), что вы благополучно прибыли в пункт назначения.



Women's Shelter of York Region Inc.

- Доверяйте своим инстинктам! Если вы чувствуете, что что-то не так, действуйте интуитивно.
- Ознакомьтесь с автомобилем; есть ли у двери замки спереди, оконные замки, главные замки?
- Никогда не бойтесь опустить окно и кричать о помощи, если это необходимо.

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ВЫПИСЫВАЮЩИХСЯ ИЗ ПРИЮТА

Рекомендуемые Советы По технике Безопасности:

- Держите свой мобильный телефон заряженным и всегда при себе, и имейте при себе личную сигнализацию безопасности.
- Сообщите обслуживающему персоналу кодовое слово на случай, если вы в опасности, и всегда держите при себе номер телефона приюта.
- Вы можете сменить замки и поставить решетку на окна, если считаете, что у вашего обидчика есть ключ. Вы также можете установить систему безопасности, детектор дыма и систему наружного освещения.
- Всегда держите при себе копии любых судебных постановлений. Кроме того, раздайте копии этих приказов в школу, детский сад и на работу и попросите их связаться с вами, если они увидят вашего обидчика. Раздайте этим людям копии фотографий ваших обидчиков, чтобы они узнали его или ее.
- Попробуйте установить глазок, которым сможете пользоваться вы и ваши дети.
- Вы можете получить такие функции, как блокировка вызовов, отображение вызовов и быстрый набор для повышения вашей безопасности.
- Вы можете убедиться, что вашего имени нет в почтовом ящике или в каталоге квартиры.
- Возможно, вы захотите сменить врача, стоматолога или другие профессиональные услуги, если считаете, что обидчик может выследить вас там.
- Храните свои планы аварийного побега у друга или члена семьи.
- Если вы переезжаете в другой город или район, сообщите в местную полицию о постановлении суда, вашем новом местонахождении, а также об истории или насильственном поведении вашего обидчика.
- Постарайтесь вспомнить, что вы через многое прошли и, возможно, чувствуете себя истощенным и эмоционально истощенным. Знайте, что построение новой жизни, свободной от насилия, требует большого мужества и большой энергии.