

# 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 doświadczającym przemocy!
- Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w Twoim domu!
- Jeśli zostałeś 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, niehumanicznemu 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.

wspieramy