**Поради, як підготуватися та діяти в умовах виникнення ситуації домашнього насилля:**

1. Радимо заздалегідь потурбуватись про створення умов перебування на карантині, в умовах якого може бути важко користуватись телефоном. Продумати про засоби зв’язку, за допомогою яких можна повідомити друзям або рідним, що може виникнути проблема (якщо вже така ситуація була).
2. Якщо випадок насилля стався, не бійтеся писати про це в соціальній мережі, використовуйте її обов’язково для інформування ваших друзів, колег, близьких в особисті повідомлення, публічно в тому числі, адже це може врятувати життя завдяки швидкій реакції.
3. У випадку, коли є діти, важливо навчити їх як правильно діяти в таких ситуаціях, до кого звертатись, як захистити себе.
4. Наготові завжди має бути сформована секретна сумка з необхідними документами. Місце знаходження такої папки не має знати агресор. В крайньому випадку, така папка може бути також у ваших близьких людей, яким ви довіряєте і за допомогою до яких у випадку насилля ви звертаєтесь.
5. Намагатись не знаходитись в приміщенні з агресором, де є гострі або небезпечні для життя предмети. Якщо ж конфлікт вже почався, постарайтесь вийти з такого приміщення. В тому числі поки, тимчасово, зняти з шиї прикраси, які в момент конфліктів можуть бути небезпечними.
6. Залучитись підтримкою сусідів. Оскільки умови дотримання карантину не дають змоги піти до них на деякий час, поки ситуація заспокоїться, відповідно все що вони наразі зможуть зробити – вчасно викликати поліцію, у якої на сьогоднішній день найбільше повноважень зайти до приміщення.

З метою профілактики та мінімізації загострення конфліктних ситуацій, на період карантину обом сторонам необхідно дозволяти собі відпочинок в окремій кімнаті, усамітнюватись (якщо дозволяє територія) на певний час, про що попередньо домовитись між сторонами подружжя аби скидати зайве напруження.

Якщо ви або ваші близькі зіткнуться з домашнім насиллям, телефони для звернення:

* **Поліція мобільна група «Поліна» – 102**
* **Урядовий центр з протидії насильству – 15-47**
* **Національна «гаряча лінія»: 0-800 – 500-225, 116-111 (з мобільного)**
* **Національна «гаряча лінія» по запобіганню домашнього насильства: 0-800-500-005, 116-123 (з мобільного).**
* **«Гаряча лінія» безоплатної правової допомоги: 0-800-213-103**
* **Управління у справах сім’ї, молоді та спорту ЖМР: 42 01 25**
* **Служба (управління) у справах дітей ЖМР: 48 11 97, 48 12 07**
* **Житомирський міський центр соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді: 47 09 42, 47 09 43, 47 09 44**