

PLANUL TĂU DE SIGURANȚĂ

Un plan de siguranță te ajută să fii pregătită dacă situația de violență se repetă sau se agravează. Nu trebuie să îl faci perfect — chiar și pașii mici pot face diferența.

Dacă ești în pericol

Sună imediat la **112** dacă simți că te afli în pericol sau dacă agresorul devine violent.

Geanta de urgență

- Dacă este posibil și în siguranță, pregătește din timp o geantă pe care să o poți lua rapid.
- Poate fi lăsată la o persoană de încredere sau la locul de muncă.

Aceasta ar trebui să conțină:

- ✓ acte de identitate;
- ✓ certificatele de naștere ale copiilor;
- ✓ medicamente esențiale;
- ✓ bani;
- ✓ chei de rezervă;
- ✓ copii după documente importante (casă, acte medicale, alte acte relevante).

Cod de siguranță cu persoane de încredere

Alege o persoană în care ai încredere (vecin, prieten, coleg, rudă).

Stabiliți împreună un **cuvânt sau un mesaj de cod**.

Dacă îl trimiți, acea persoană va ști că ai nevoie de ajutor și va suna la Poliție sau la 112 în locul tău.

Păstrează dovezile

Dacă este sigur pentru tine să faci acest lucru, salvează și păstrează:

- mesaje de amenințare;
- capturi de ecran;
- e-mailuri;
- înregistrări audio sau video;
- fotografiile ale rănilor sau ale bunurilor distruse.

Acestea pot fi utile pentru obținerea unui Ordin de Protecție și în ancheta penală.

Ajutor medical

Dacă ai fost rănită:


- mergi la medic sau la UPU;
- explică modul în care au apărut leziunile;
- solicită trimitere către Medicina Legală, dacă este necesar.

Documentele medicale pot fi importante pentru protecția ta legală.

Siguranța digitală

Pentru a reduce riscul de supraveghere:

- ✓ schimbă parolele conturilor tale;
- ✓ activează autentificarea în doi pași;
- ✓ verifică aplicațiile instalate pe telefon;
- ✓ dezactivează partajarea locației, dacă este activă;
- ✓ verifică dacă există aplicații necunoscute instalate.

 Siguranța ta este prioritară. Nu trebuie să faci toate aceste lucruri dintr-odată — începe cu pașii pe care îi poți face acum.

CONTACTE UTILE

Dacă te afli în pericol sau ai nevoie de ajutor, nu aștepta. Există servicii care te pot sprijini imediat.

Urgențe

 **112** – număr de urgență

Sună imediat dacă ești în pericol, ești agresată sau simți că siguranța ta este amenințată.

Linie de sprijin pentru violență domestică

 **0800 500 333**

Linie telefonică gratuită, disponibilă 24/7

Aici poți primi sprijin, îndrumare și informații despre pașii pe care îi poți face pentru a fi în siguranță.

Aplicații utile

 „Apelez 112” – aplicația MAI

Permite trimiterea rapidă a locației tale către serviciile de urgență, astfel încât ajutorul să ajungă mai repede.

 **Bright Sky România**

Aplicație care te ajută să înțelegi mai bine ce este violența domestică, cum o poți recunoaște și unde poți cere ajutor în siguranță.

 Dacă nu poți vorbi, încearcă să folosești aplicațiile sau mesajele de urgență. Orice secundă contează.