

ВИ ЗАСЛУГОВУЄТЕ НА **ЗАХИСТ ВІД НАСИЛЬСТВА** Й **МАЄТЕ ПРАВО ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЮ ДУМКУ**, ЯКА МАЄ БУТИ ПОЧУТОЮ. ЯКЩО ВИ ПОТЕРПАЄТЕ ВІД НАСИЛЬСТВА, ТАКІ ПОЧУТТЯ ЯК СУМ, ЗЛІСТЬ АБО НАЛЯКАНІСТЬ Є НОРМАЛЬНИМ ЯВИЩЕМ. ТАКОЖ ЦІЛКОМ НОРМАЛЬНО, ЯКЩО ВИ НЕ ЗНАЄТЕ, ЩО ВІДЧУВАЄТЕ. **ВИ ЗАВЖДИ МОЖЕТЕ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ.**

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВИ НЕ САМІ ТА Є ЛЮДИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВАМ ДОПОМОГТИ.



ПОТУРБУЙТЕСЯ ПРО СВОЮ БЕЗПЕКУ - МІГРАЦІЯ

ОБГОВОРІТЬ ЗІ СВОЇМИ РІДНИМИ НАЙКРАЦІ ВАРІАНТИ БЕЗПЕЧНОЇ ТА ЗАКОННОЇ ПОДРОЖІ.



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ СВОЇХ РІДНИХ, А ТАКОЖ КОД КРАЇНИ. ПІД ЧАС ПОДРОЖІ ПІДТРИМУЙТЕ БЕЗПЕРЕРВНИЙ ЗВ'ЯЗОК ЗІ СВОЇМИ РІДНИМИ ТА ПОВІДОМЛЯЙТЕ ІМ ПРО СВОЄ МІСЦЕ РОЗТАШУВАННЯ.



ЗАВЖДИ ТРИМАЙТЕ ПРИ СОБІ ВАЖЛИВІ ДОКУМЕНТИ, ТАКІ ЯК ПОСВІДЧЕННЯ ОСОБИ ТА КАРТКА ЩЕПЛЕНЬ, А ТАКОЖ ЗБЕРІГАЙТЕ ЇХ У СУХОМУ ТА НАДІЙНОМУ МІСЦІ.



ВІЗЬМІТЬ З СОБОЮ НЕОБХІДНІ РЕЧІ: ОДЯГ НА ТЕПЛУ ТА ХОЛОДНУ ПОГОДУ, ДОДАТКОВЕ ВЗУТТЯ, ШКАРПЕТКИ, ШАПКУ, ЛІХТАРИК, ОСНОВНІ ЛІКАРСЬКІ ЗАСОБИ, ЗОКРЕМА, РЕГІДРАТАЦІЙНУ СІЛЬ ТА ПЛАСТИР.



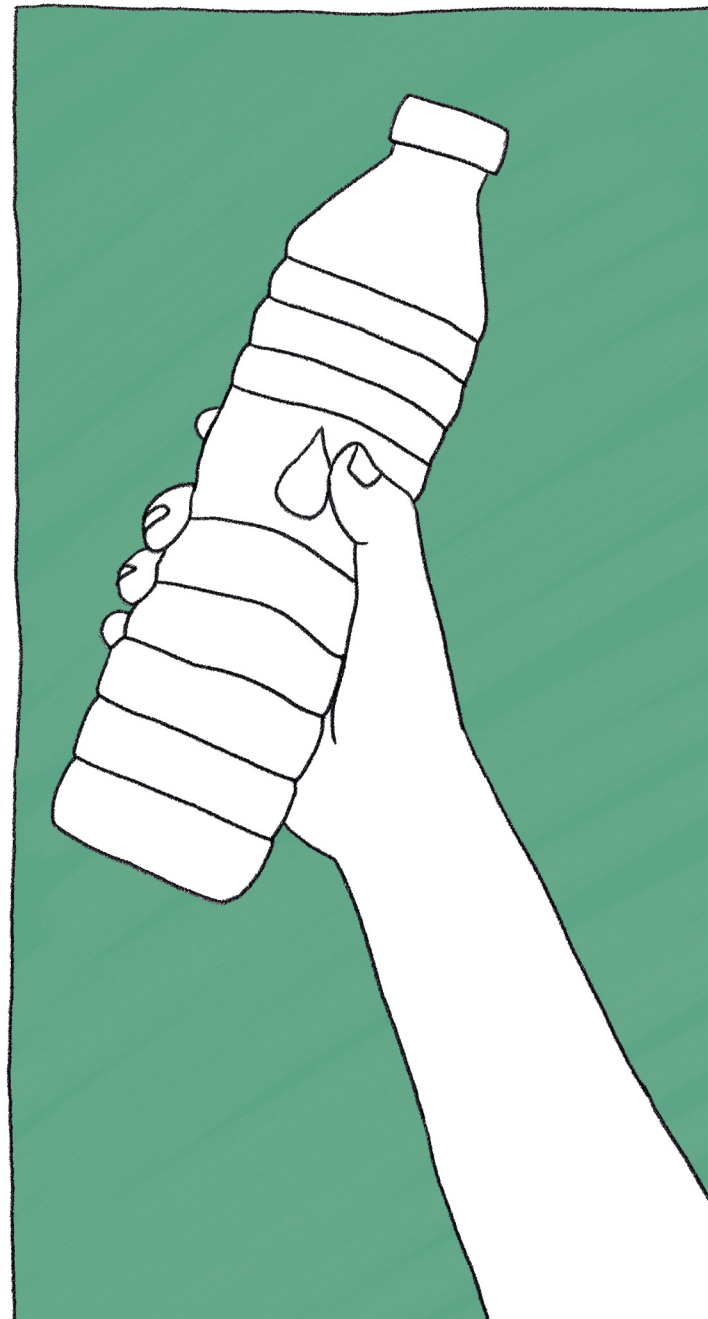


ПОДОРОЖУЙТЕ ЛИШЕ ЗІ ЗНАЙОМИМИ ВАМ ОСОБАМИ. ПОДОРОЖУЙТЕ З ТИМИ ОСОБАМИ, ЯКИХ ВИ ЗНАЄТЕ ТА ЯКИМ ДОВІРЯЄТЕ.



БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНИМИ З НЕЗНАЙОМЦЯМИ.

ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ФІКТИВНИХ ПРОПОЗИЦІЙ ЩОДО РОБОТИ АБО ЖИТЛА, ЯКІ ЗВУЧАТЬ ЗНАДТО ГАРНО, ЩОБ БУТИ ПРАВДИВИМИ ТА УНИКАЙТЕ СИТУАЦІЙ, КОЛИ ВАС ПРОСЯТЬ ВІДДАТИ СВІЙ ПАСПОРТ, АБО КОЛИ НА ВАС ТИСНУТЬ, АБИ ВИ ПРИЙНЯЛИ ШВИДКЕ РІШЕННЯ.



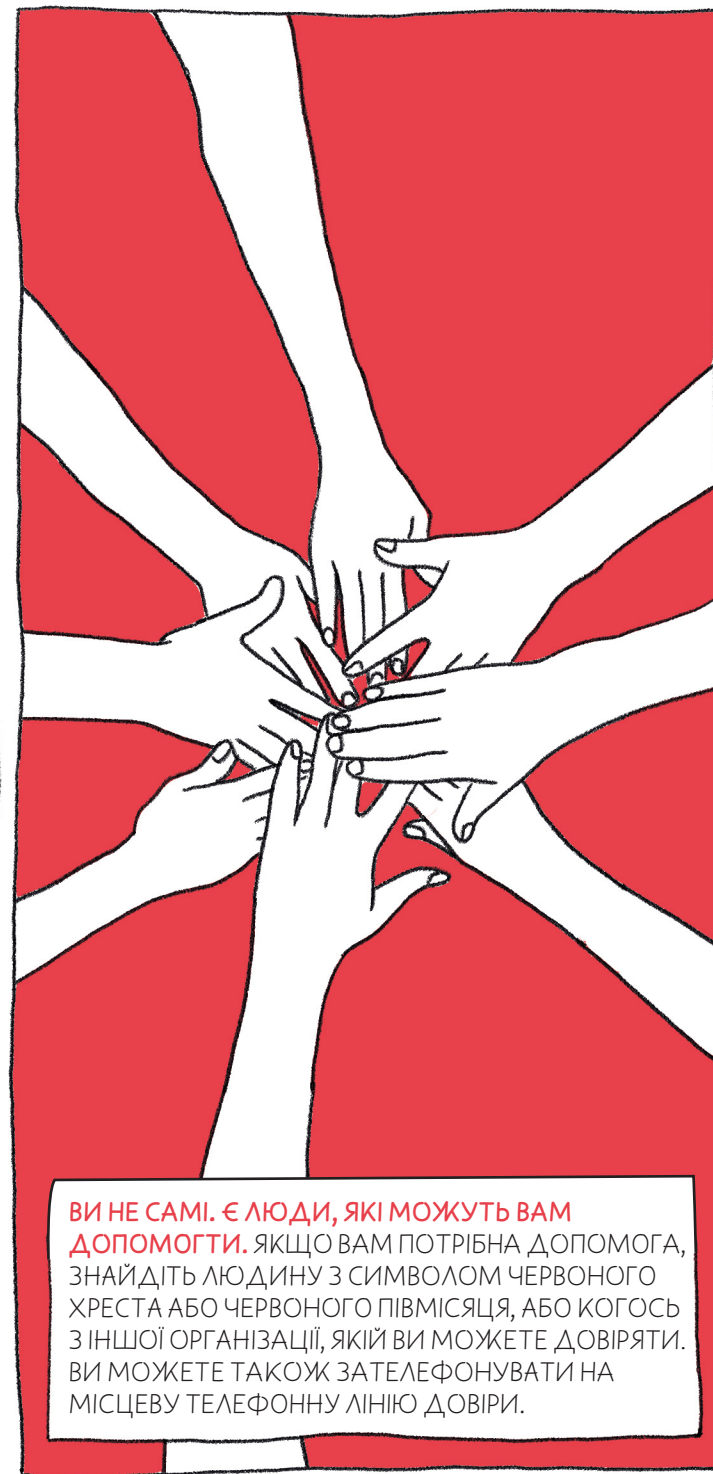
ПИЙТЕ ДОСТАТНЬО ВОДИ Й ПІДТРИМУЙТЕ ВОДНИЙ БАЛАНС. ЗАБЕЗПЕЧТЕ СЕБЕ ДОСТАТНЬОЮ КІЛЬКІСТЮ ВОДИ.



ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНО ПЕРЕТНУТИ ВОДОЙМУ,
ОДЯГНІТЬ РЯТУВАЛЬНИЙ ЖИЛЕТ І НЕ ПЕРЕТИНАЙТЕ
ВОДОЙМУ НАОДИНЦІ АБО В НІЧНИЙ ЧАС ДОБИ.



ЗНАЙДІТЬ БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ ДЛЯ НОЧІВЛІ.
НЕ ЗАЛИШАЙТЕСЯ НА ВУЛИЦІ НА НІЧ.



**ВИ НЕ САМІ. Є ЛЮДИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВАМ
ДОПОМОГТИ.** ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНА ДОПОМОГА,
ЗНАЙДІТЬ ЛЮДИНУ З СИМВОЛОМ ЧЕРВОНОГО
ХРЕСТА АБО ЧЕРВОНОГО ПІВМІСЯЦЯ, АБО КОГОСЬ
З ІНШОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯКІЙ ВИ МОЖЕТЕ ДОВІРЯТИ.
ВИ МОЖЕТЕ ТАКОЖ ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ НА
МІСЦЕВУ ТЕЛЕФОННУ ЛІНІЮ ДОВІРИ.