



## ПАМЯТКА «АЗБУКА ЖИЗНИ»



### ГДЕ МОГУТ НАПАСТЬ

Потенциальную жертву поджидают в подъезде, на вокзале, на остановке транспорта, в лесу. Вечером или ночью - в темных аллеях, на пустырях и на стройках.

Подъезды, лифты и лестничные клетки домов становятся все более опасными: подходя к подъезду дома или выходя из квартиры в коридор, убедитесь, что там нет посторонних, подозрительных субъектов. Увидев незнакомца, задержись, не искушай судьбу. По возможности старайтесь входить в подъезды, особенно в вечернее время, с кем-либо из знакомых или соседей.

Преступники нападают, как правило, на одиночек. Никогда не входите в лифт с незнакомыми мужчинами, особенно много преступлений совершается именно там.



### ЕСЛИ ВЫ ПОСТРАДАЛИ ОТ НАСИЛИЯ

Как бы не было противно:

*Не мойтесь!* Сперма насильника в вашем теле - одна из главных улик против него. Первым делом обратитесь к врачу который зафиксирует повреждения, окажет необходимую помощь и выдаст справку, которую необходимо приложить к заявлению в полицию.

*Не стирайте одежду!* Каждую вещь уложите в отдельный полиэтиленовый пакет: это улики.

*Не молчите!* Стресс загнанный вовнутрь отравит тебе всю последующую жизнь. Как можно скорее поговори с психологом или психотерапевтом.



### КАК СЕБЯ ВЕСТИ

Не садитесь в машину к незнакомым и малознакомым людям.

Не принимайте навязчивых приглашений в гости.

Не приглашайте в дом незнакомых и малознакомых людей.

Не употребляйте алкоголь, наркотические вещества в малознакомой компании.

Не будьте доверчивы! Если парень не оставил своего домашнего телефона, избегает знакомства с вашими друзьями и родителями, если он не приглашал ни в кино, ни в кафе, то приглашение домой на дачу, на вечеринку должно насторожить.



### ЕСЛИ НА ВАС НАПАЛИ

Ведите себя спокойно, чтобы избежать тяжелых физических травм.

Если на вас напали в подъезде, поднимите шум. Кричите «Пожар», чтобы привлечь внимание соседей.

Постарайтесь выиграть время, предложив агрессору пойти в «более подходящее место».

Скажите ему о плохом самочувствии, менструации, беременности, венерическом или другом заразном заболевании. Постарайтесь вызвать сострадание или симпатию.

Если мужчина вооружен, будьте осторожны, не нервничайте его и не оскорбляйте, чтобы не подвергать риску свою жизнь. Сделайте вид, что вы выполняете его требования, и когда он расслабится, действуйте решительно.