



## Recomandările Poliției pentru prevenirea infracțiunilor ce atentează la viața sexuală

### Țineți cont de următoarele:

- Acceptați doar întâlnirile în spații publice, acolo unde veți putea cere ajutor altor oameni, dacă va fi nevoie;
- Evitați plimbările, fiind singure, în parcuri, în special, cu o vegetație foarte bogată;
- Evitați deplasările în locurile mai puțin populate pe parcursul nopții (câmpii, parcuri, șantiere etc.);
- Dacă totuși trebuie să vă deplasați pe timp nocturn, nu vă afișați în locuri lipsite de iluminare sau cele de agrement (restaurante, discoteci), la fel, în aceste cazuri vă recomandăm să fiți însoțite;
- Fiți prudente în compania bărbaților care insistă asupra consumului de alcool în cantități excesive;
- Nu mergeți la întâmplare cu o persoană pe care de-abia ați cunoscut-o;
- Nu participați la petreceri dacă nu cunoașteți bine gazda;
- Nu faceți niciodată autostopul;
- Fiți atente la persoanele străine care staționează în holul blocului și nu urcați cu persoane necunoscute în lift;
- Nu dați niciodată de înțeles unui străin că sunteți singură în casă;
- Nu vă expuneți într-o îmbrăcăminte provocatoare, care se interpretează drept o invitație pentru atacator.

**În cazul în care sunteți urmărită de o persoană**, imediat, schimbați direcția de deplasare într-o zonă mai populată și adresați-vă primului polițist întâlnit sau apălați la serviciul **902**. În cazul apropierii atacatorului, acționați rapid (țipați, loviți ținând gâtul, ochii, nasul, genunchii, organele genitale). Orice ați alege nu stați pe gânduri!

### Dacă ați devenit victimă a infracțiunilor ce atentează la viața sexuală:

- Sesizați imediat **Poliția** despre acest fapt!!!!
- Nu faceți duș și nu vă schimbați îmbrăcăminte, pentru a nu distruge astfel probele infracțiunii;
- Discutați cu o persoană de încredere sau cu un psiholog pentru a depăși sentimentul de nesiguranță și frică;
- Rețineți câte mai multe semnalmente ale infractorului : înălțimea, trăsături caracteristice ale feței, semne particulare, particularitățile de vorbire sau comportament, vestimentația, etc.

**Planificați-vă activitățile zilnice ținând cont de măsurile de siguranță!**

