



GHID PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATEREA VIOLENȚEI DOMESTICE

Informații utile pentru victime, familie, martori și persoanele care vor să ofere ajutor

Acest ghid îți explică, într-un mod clar și accesibil:

- ✓ ce înseamnă violența domestică;
- ✓ cum recunoști semnele unei relații abuzive;
- ✓ ce măsuri de protecție există;
- ✓ cum intervine Poliția;
- ✓ ce poți face pentru siguranța ta și a copiilor tăi.

Nimeni nu trebuie să trăiască în frică.

Să fii amenințată, controlată, umilită sau agresată în propria casă nu este normal și nu este acceptabil.

Violența domestică afectează victimele directe, dar și copiii care asistă la conflicte sau cresc într-un mediu dominat de teamă. Siguranța ta și a copiilor tăi este prioritară.

Nu trebuie să gestionezi singură o situație de violență.

În România există mecanisme legale de intervenție și protecție: intervenția Poliției, ordine de protecție, monitorizare electronică și servicii specializate pentru sprijinirea victimelor.

Există soluții. Există sprijin. Există protecție.



CE ESTE VIOLENȚA DOMESTICĂ?

Violența domestică înseamnă orice comportament prin care o persoană îți provoacă suferință, teamă sau îți afectează libertatea și siguranța în cadrul unei relații de familie sau de cuplu.

Poate fi vorba despre fostul sau actualul partener, soțul ori fosta soție, un părinte, o rudă sau o persoană cu care locuiești.

Legea protejează:

- ✓ soții; ✓ foștii soți; ✓ actualii parteneri; ✓ foștii parteneri; ✓ rudele; ✓ copiii;
- ✓ alte persoane care conviețuiesc împreună.

⚠ Important: Violența domestică nu înseamnă doar lovituri.

Multe persoane trăiesc ani de zile într-o relație abuzivă fără să realizeze că sunt victime ale violenței.

Dacă cineva te controlează, te amenință, te umilește, te izolează de cei apropiați sau îți provoacă teamă în mod constant, este posibil să te confrunți cu o formă de violență domestică.

RECUNOAȘTE FORMELE VIOLENȚEI

Violența fizică:

Înseamnă orice agresiune asupra corpului tău:

- lovire;
- îmbrâncire;
- tragere de păr;
- strangulare;
- arsuri;
- privare de hrană;
- împiedicarea accesului la îngrijiri medicale.

🚨 Semnal de pericol major: Dacă ai fost strangulată, chiar și pentru câteva secunde, spune acest lucru polițistului și medicului. Strangularea este unul dintre cei mai importanți indicatori ai riscului de omor în relațiile abuzive.



Violența psihologică

Poate lăsa răni care nu se văd, dar care afectează profund:

- amenințări;
- jigniri și insulte;
- umilire;
- șantaj emoțional;
- control excesiv;
- gelozie obsesivă;
- intimidare;
- amenințări cu sinuciderea pentru a te controla.

Violența sexuală

Nimeni nu are dreptul să te oblighe la acte sexuale împotriva voinței tale. Aceasta poate include:

- raport sexual fără consimțământ;
- constrângeri sexuale;
- agresiuni sexuale;
- hărțuire sexuală;
- obligarea la practici sexuale nedorite.

Violența economică

Se manifestă atunci când cineva îți controlează accesul la resursele financiare:

- îți ia banii sau veniturile;
- nu îți permite să ai acces la bani;
- te împiedică să lucrezi;
- face datorii în numele tău;
- îți controlează toate cheltuielile.

Violența socială

Scopul ei este să te izoleze și să te facă dependentă de agresor. Poate însemna:

- interzicerea contactului cu familia;
- interzicerea întâlnirilor cu prietenii;
- controlul conversațiilor și relațiilor tale;
- limitarea libertății de mișcare.



Violența cibernetică

Abuzul poate continua și prin telefon sau internet.

Exemple:

- verificarea telefonului fără acordul tău;
- monitorizarea locației GPS;
- accesarea conturilor personale;
- citirea mesajelor;
- instalarea de aplicații-spion;
- publicarea sau distribuirea imaginilor intime fără acordul tău.

SEMNALE DE ALARMĂ ALE UNEI RELAȚII ABUZIVE

Poate că nu ai fost lovită niciodată, dar te simți controlată, supravegheată sau îți este teamă de reacțiile partenerului.

Întreabă-te dacă partenerul:

- ▶ îți verifică telefonul și mesajele;
- ▶ îți cere parolele;
- ▶ controlează unde mergi și cu cine vorbești;
- ▶ îți spune cum să te îmbraci sau cum să te porți;
- ▶ te îndepărtează de familie și prieteni;
- ▶ îți controlează banii;
- ▶ te amenință;
- ▶ sparge sau distruge obiecte atunci când se enervează;
- ▶ te urmărește prin telefon sau aplicații GPS;
- ▶ te face să te simți vinovată pentru comportamentul lui;
- ▶ te umilește, te jignește sau te critică permanent.

Dacă te regăsești în mai multe dintre aceste situații, este important să ceri ajutor.

- 💡 Controlul nu înseamnă iubire.
- 💡 Frica nu înseamnă respect.
- 💡 Nimeni nu are dreptul să te facă să trăiești în teamă.



DREPTURILE TALE ȘI PROTECȚIA OFERITĂ DE LEGE 🚓

⚠️ Dacă ești victima violenței domestice este important să știi că legea te protejează.

Autoritățile pot interveni pentru:

- îndepărtarea agresorului;
- interzicerea apropierei de tine;
- monitorizarea electronică a agresorului;
- tragerea acestuia la răspundere penală.

Violența împotriva unui membru al familiei este tratată cu o gravitate sporită de lege, iar agresorul poate primi pedepse mai severe.

De asemenea, pentru anumite infracțiuni grave comise în contextul violenței domestice, ancheta și procesul penal pot continua chiar dacă victima își retrage plângerea sau se împacă ulterior cu agresorul.

Această măsură există pentru a proteja victimele de presiuni, amenințări sau șantaj și pentru a preveni repetarea actelor de violență.

💡 Nu trebuie să dovedești singură totul și nici să te descurci singură. Există instituții care au obligația legală să intervină și să îți ofere protecție.



MITURI ȘI REALITĂȚI

Multe persoane care trăiesc într-o relație abuzivă aud în jurul lor afirmații care le fac să se simtă vinovate, neînțelese sau singure. Este important să cunoști realitatea.

✗ Mit: „Este o problemă de familie. Nimeni nu ar trebui să intervină.”

✓ Realitate:

Violența domestică nu este o problemă privată. Este o problemă de siguranță și poate reprezenta o infracțiune.

Atunci când o persoană este agresată, amenințată sau trăiește în frică, autoritățile au obligația să intervină pentru a o proteja.

Orice persoană poate solicita ajutor sau poate sesiza Poliția dacă observă acte de violență domestică.

✗ Mit: „Dacă nu pleacă, înseamnă că îi convine.”

✓ Realitate:

Plecarea dintr-o relație abuzivă este adesea un proces dificil și uneori periculos.

Multe victime rămân pentru că:

- se tem de agresor;
- sunt amenințate;
- depind financiar de acesta;
- încearcă să își protejeze copiii;
- speră că situația se va schimba;
- nu au unde să meargă sau pe cine să se bazeze.

Faptul că o victimă nu pleacă imediat nu înseamnă că acceptă violența.



✗ Mit: „Dacă nu există lovituri, nu este violență.”

✓ Realitate:

Violența poate însemna și control, amenințări, umilire, izolare, șantaj emoțional sau supraveghere permanentă.

Rănile emoționale pot fi la fel de grave ca cele fizice.

✗ Mit: „Copiii nu sunt afectați dacă nu sunt loviți.”

✓ Realitate:

Copiii care asistă la certuri violente, amenințări sau agresiuni sunt considerați victime ale violenței domestice.

Ei pot dezvolta:

- anxietate;
- frică permanentă;
- probleme de somn;
- dificultăți școlare;
- traume emoționale pe termen lung.

Protejarea copiilor înseamnă și protejarea lor de expunerea la violență.

✗ Mit: „Agresorul se va schimba dacă îi mai dau o șansă.”

✓ Realitate:

Promisiunile de schimbare sunt frecvente după un episod de violență, însă fără asumare reală, ajutor specializat și schimbări concrete de comportament, violența se repetă adesea și poate deveni mai gravă.

📞 Dacă te simți în pericol, cere ajutor cât mai repede. Siguranța ta și a copiilor tăi trebuie să fie pe primul loc.



CE SE ÎNTÂMPLĂ DUPĂ CE CERI AJUTOR?

Dacă suni la 112 sau sesizezi Poliția cu privire la un caz de violență domestică, polițiștii au obligația să intervină și să evalueze situația.

La sosirea la fața locului, polițiștii:

- ✓ intervin de urgență;
- ✓ separă persoanele implicate pentru a preveni noi agresiuni;
- ✓ discută cu tine și cu celelalte persoane implicate;
- ✓ evaluează gradul de pericol în care te afli;
- ✓ iau măsurile necesare pentru protejarea ta și a copiilor.

Cum este evaluat pericolul?

Polițistul va completa împreună cu tine un Formular de Evaluare a Riscului (F.E.R.).

Acesta conține întrebări despre violențele suferite, amenințări, comportamentul agresorului și riscurile existente.

Răspunsurile tale îi ajută pe polițiști să stabilească dacă există un pericol iminent pentru viața, sănătatea sau siguranța ta.

⚠ Este important să răspunzi cât mai sincer și cât mai complet.

Dacă evaluarea arată că te afli într-un pericol iminent și ești de acord, **polițistul poate emite pe loc un Ordin de Protecție Provizoriu (OPP).**

Ordinul de Protecție Provizoriu este valabil 5 zile (120 de ore).

Nu trebuie să aștepti o hotărâre a instanței pentru a beneficia de această protecție.



🚔 ORDINUL DE PROTECȚIE PROVIZORIU (OPP) – INTERVENȚIA POLIȚIEI

Ordinul de protecție provizoriu este o măsură legală pe care polițistul o poate dispune imediat atunci când constată existența unui risc iminent ca viața, integritatea fizică sau libertatea unei persoane să fie puse în pericol printr-un act de violență domestică.

Prin emiterea acestui ordin, sunt aplicate de îndată măsuri menite să asigure protecția victimei și să prevină producerea unor noi acte de violență.

★ **Ordinul de protecție provizoriu este valabil pentru o perioadă de 5 zile (120 de ore) de la momentul emiterii.**

Ce măsuri poate dispune polițistul?

Prin Ordinul de Protecție Provizoriu, agresorul poate fi obligat:

- ⊗ să părăsească imediat locuința comună, chiar dacă este proprietarul acesteia;
- ⊗ să nu se apropie de tine, de copii sau de alți membri ai familiei;
- ⊗ să nu se apropie de locuința ta, de locul de muncă sau de școala copiilor;
- ⊗ să predea Poliției armele pe care le deține.

În același timp, tu și copiii tăi puteți fi reintegrați în locuință dacă ați fost nevoiți să plecați din cauza agresiunilor.

⊗ 📡 Dacă îți exprimi acordul, polițistul poate dispune și **monitorizarea electronică a agresorului**. Această măsură presupune purtarea unei brățări electronice de către agresor și utilizarea unui dispozitiv (telefon special) de către victimă. Scopul este ca autoritățile să fie alertate imediat dacă agresorul încalcă distanța impusă.

Ce se întâmplă după emiterea ordinului?

Emiterea Ordinului de Protecție Provizoriu nu înseamnă că situația se oprește aici. Poliția poate continua cercetările pentru stabilirea eventualelor infracțiuni comise și pentru tragerea la răspundere a agresorului.

💡 Dacă te afli în pericol, nu trebuie să aștepți ca violența să se repete sau să se agraveze. Solicitarea ajutorului la timp poate preveni noi agresiuni și îți poate oferi protecția de care ai nevoie.



ORDINUL DE PROTECȚIE (OP) – PROTECȚIE OFERITĂ DE INSTANȚĂ

Dacă te afli în continuare în pericol sau simți că agresorul poate reveni, poți solicita instanței emiterea unui Ordin de Protecție. Acesta este un document emis de judecător care stabilește măsuri concrete pentru siguranța ta și a copiilor tăi.

Poți să te adresezi și direct instanței, atunci când ai probe și preferi, de la început, o protecție pe o perioadă mai îndelungată de 5 zile.

⚠ Nu trebuie să ai cunoștințe juridice pentru a solicita un Ordin de Protecție.

Cine poate depune cererea?

Cererea poate fi depusă:

- ✓ de tine;
- ✓ prin intermediul Poliției;
- ✓ prin intermediul procurorului;
- ✓ prin reprezentantul tău legal;
- ✓ prin serviciile sociale sau alte instituții abilitate, cu acordul tău.

Cum obții Ordinul de Protecție?

Procedura este simplă și se desfășoară în regim de urgență.

Pasul 1 – Completează cererea

Poți descărca formularul oficial și îl poți completa chiar tu.

🌐 Formularul poate fi descărcat de aici:

<https://anes.gov.ro/wp-content/uploads/2023/11/Model-Cerere-pt-emiterea-Ordinului-de-Protectie.docx>

În cerere vei descrie, cu propriile tale cuvinte:

- ce s-a întâmplat;
- când și unde au avut loc actele de violență;
- de ce te temi pentru siguranța ta sau a copiilor;
- ce măsuri de protecție dorești să fie dispuse.

Nu este nevoie să folosești termeni juridici. Spune sincer ce s-a întâmplat.



Pasul 2 – Atașează dovezile pe care le ai

Dacă dispui de probe, atașează-le cererii.

Pot fi utile:

- ✓ certificat medico-legal;
- ✓ documente medicale;
- ✓ fotografii ale leziunilor;
- ✓ fotografii ale bunurilor distruse;
- ✓ mesaje SMS;
- ✓ conversații pe aplicații;
- ✓ e-mailuri;
- ✓ înregistrări audio sau video realizate legal;
- ✓ procese-verbale ale Poliției;
- ✓ declarații ale martorilor.

⚠ Dacă nu ai toate aceste dovezi, poți solicita în continuare protecție. Lipsa unor probe nu trebuie să te împiedice să ceri ajutor.

Pasul 3 – Depune cererea

Cererea se depune la Judecătoria competentă.

Poți solicita sprijinul Poliției, al unui avocat sau al serviciilor sociale pentru completarea și depunerea documentelor.

Cât costă?

💎 Procedura este gratuită.

Nu se plătește taxă judiciară de timbru.

Dacă este necesar, poți beneficia de asistență juridică potrivit legii.

În cât timp se soluționează?

Cererile privind Ordinul de Protecție sunt analizate cu prioritate și în regim de urgență.

Scopul procedurii este să ofere protecție rapidă persoanelor aflate în pericol.



Ce măsuri poate dispune judecătorul?

Judecătorul poate obliga agresorul:

- ⊘ să părăsească locuința;
- ⊘ să nu se apropie de tine;
- ⊘ să nu se apropie de copii;
- ⊘ să nu te contacteze în niciun mod;
- ⊘ să nu se apropie de locuința ta, locul de muncă sau școala copiilor;

👁️ să fie monitorizat electronic, atunci când sunt îndeplinite condițiile prevăzute de lege.

Măsurile de protecție pot fi dispuse pentru perioade stabilite de instanță, în funcție de situația concretă și de nivelul de risc.

DACĂ AGRESORUL ÎNCALCĂ ORDINUL DE PROTECȚIE PROVIZORIU/ORDINUL DE PROTECȚIE

☎️ Sună imediat la 112 dacă agresorul:

- ✗ se apropie de tine;
- ✗ te urmărește;
- ✗ te contactează prin telefon, mesaje sau rețele sociale;
- ✗ apare la domiciliu;
- ✗ încearcă să ia legătura cu tine prin alte persoane.

Nu încerca să rezolvi singură situația și nu ignora încălcarea ordinului.

Păstrează toate dovezile: mesaje, apeluri, fotografii sau înregistrări.

Încălcarea Ordinului de Protecție reprezintă infracțiune și poate atrage răspunderea penală a agresorului.

💡 Ordinul de Protecție este unul dintre cele mai importante instrumente legale prin care poți obține siguranță pentru tine și pentru copiii tăi.



MONITORIZAREA ELECTRONICĂ (SIME)

O măsură suplimentară pentru siguranța ta

Dacă împotriva agresorului a fost emis un Ordin de Protecție Provizoriu (OPP) sau un Ordin de Protecție (OP), poți solicita monitorizarea electronică a acestuia.

✦ Monitorizarea electronică este una dintre cele mai eficiente măsuri de protecție disponibile în prezent pentru victimele violenței domestice.

Scopul ei este simplu: să permită intervenția rapidă a Poliției dacă agresorul încalcă distanța pe care este obligat să o respecte.

Cum poți beneficia de această măsură?

Monitorizarea electronică poate fi dispusă numai dacă îți exprimi acordul.

Prin acceptarea acestei măsuri, contribui la creșterea nivelului tău de siguranță și la o reacție mai rapidă a autorităților în cazul unei încălcări a ordinului de protecție.

Cum funcționează?

📍 Agresorul primește:

- o brățară electronică montată la gleznă;
- un telefon special utilizat exclusiv pentru monitorizare.

Acesta este obligat să poarte permanent brățara, să aibă telefonul asupra sa și să îl mențină încărcat.

📱 Tu vei primi un telefon special de protecție, pe care trebuie să îl ai asupra ta.

Dispozitivele comunică permanent cu sistemul de monitorizare.

Ce se întâmplă dacă agresorul se apropie?

📞 Dacă agresorul se apropie la o distanță mai mică decât cea stabilită prin ordinul de protecție:

- sistemul transmite imediat o alertă;



- operatorii de monitorizare sunt informați în timp real;
- este direcționat de urgență cel mai apropiat echipaj de poliție;
- vei fi contactată și vei primi îndrumări pentru a ajunge într-un loc sigur.

Scopul sistemului este ca autoritățile să afle imediat despre încălcarea măsurilor de protecție și să poată interveni cât mai rapid.

Dacă agresorul încearcă să îndepărteze sau să distrugă dispozitivele

⚠ Brățara electronică este prevăzută cu sisteme de detectare a tentativelor de îndepărtare sau distrugere.

Dacă agresorul:

- ✗ taie brățara;
 - ✗ încearcă să o îndepărteze;
 - ✗ distruge telefonul de monitorizare;
 - ✗ împiedică funcționarea sistemului,
- se transmite imediat o alertă către autorități.

În plus, aceste fapte constituie infracțiuni și se pedepsesc conform legii.

Ce este important să reții?

- 💡 Monitorizarea electronică nu înlocuiește OPP sau OP, ci îl face mai eficient.
- 💡 Dacă ai posibilitatea de a beneficia de această măsură, ea poate oferi un nivel suplimentar de siguranță pentru tine și pentru copiii tăi.
- 💡 Dacă agresorul încalcă distanța stabilită, sistemul alertează autoritățile fără să fie nevoie să îl observi tu prima dată.



COPIII ȘI VIOLENȚA DOMESTICĂ

Dacă în locuință sunt copii, este important să știi că și ei sunt afectați de violență, chiar dacă nu sunt loviți sau agresați direct.

⚠ Copiii care văd, aud sau trăiesc într-un mediu marcat de violență domestică sunt considerați victime.

Expunerea la violență îi poate afecta profund și poate avea consecințe pe termen lung asupra dezvoltării lor emoționale și psihologice.

Copiii pot manifesta:

- teamă permanentă;
- anxietate;
- tulburări de somn;
- dificultăți de concentrare și învățare;
- tristețe sau izolare;
- comportamente agresive sau de retragere;
- sentimente de vinovăție și neputință.

⚠ Chiar dacă agresiunile nu sunt îndreptate împotriva lor, copiii suferă atunci când trăiesc într-un mediu în care există frică, amenințări sau violență.

De aceea, atunci când soliciți ajutor, informează polițiștii dacă sunt implicați și copii.

Legea prevede măsuri speciale pentru protejarea lor, iar autoritățile au obligația să țină cont de interesul superior al copilului în toate deciziile luate.

💡 Protejându-te pe tine, îi protejezi și pe copiii tăi.



RECOMANDĂRI PENTRU MARTORI

Dacă ești vecin, coleg, rudă sau prieten și observi semne că o persoană ar putea fi într-o situație de violență domestică, intervenția ta poate face diferența.

Nu este nevoie să fii sigur de tot ce se întâmplă. Este suficient să ai un motiv real de îngrijorare.

Ce poți face:

- Nu ignora semnele de violență sau frică;
- Sună la 112 dacă auzi sau observi o agresiune;
- Oferă sprijin victimei fără a o presa sau judeca;
- Spune-i că nu este singură și că există ajutor;
- Încurajează-o să ceară sprijin de la Poliție sau servicii specializate;
- Dacă este posibil și sigur, oferă ajutor practic (transport, adăpost temporar, sprijin pentru copii).

Ce este important să eviți:

- Nu te confrunți direct cu agresorul – poate fi periculos;
- Nu minimizezi situația („nu e chiar așa grav”);
- Nu pune presiune pe victimă să plece imediat – decizia poate fi dificilă și riscantă;
- Nu ignora situația în speranța că „se rezolvă de la sine”.

De ce contează intervenția ta?

 În multe cazuri, victimele nu cer ajutor din teamă sau din lipsa unei alternative sigure.

Un apel la 112 sau un gest de sprijin poate opri o situație de violență și poate salva vieți.

 Dacă există un pericol imediat, sună fără ezitare la 112.



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;
- fotografii 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.



ÎNTREBĂRI FRECVENTE (FAQ) ?

Pot obține protecție dacă nu sunt căsătorit/ă?

Da.

Poți solicita protecție chiar dacă ești într-o relație fără căsătorie sau dacă relația s-a încheiat.

Legea protejează toate persoanele aflate într-o relație de familie sau de cuplu, inclusiv foștii parteneri.

Pot solicita ordin de protecție pentru copil?

Da.

Dacă un copil este în pericol sau este expus violenței, poți solicita măsuri de protecție și pentru el.

Copiii sunt protejați de lege și pot beneficia de aceleași măsuri de siguranță.

Este gratuită procedura?

Da.

Depunerea cererii pentru ordin de protecție este gratuită și nu se plătește taxă judiciară de timbru.

Pot retrage ulterior cererea?

Da, poți solicita retragerea cererii.

Totuși, este important de știut că în unele situații, mai ales când există fapte grave de violență, autoritățile pot continua ancheta din oficiu, chiar dacă cererea este retrasă.

💡 Asta înseamnă că protecția ta și siguranța ta rămân o prioritate pentru lege, chiar și după retragerea solicitării.



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.

