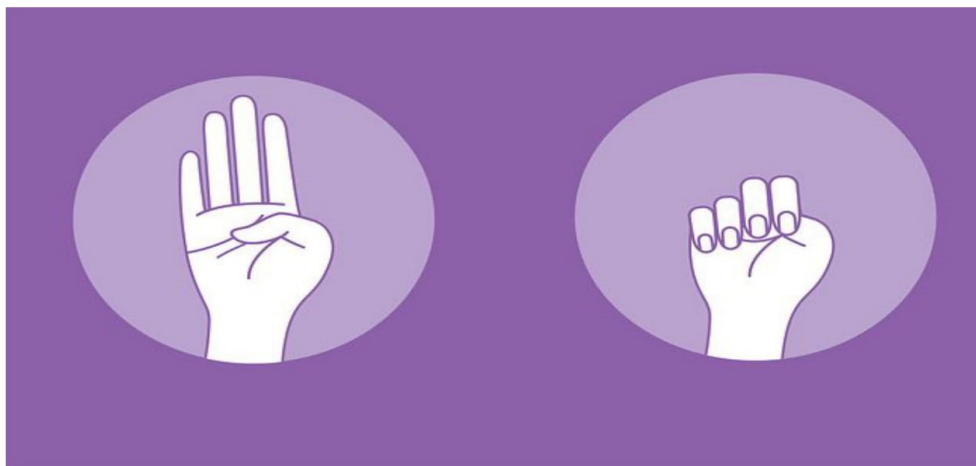

Pomoc osobom doświadczającym przemocy

HELP ME, to prosty gest ręki, który można wykonać bez wzbudzania podejrzeń na wideo czacie lub machając komuś przez okno, bądź podczas odbierania paczki od kuriera, czy też stojąc za naszym oprawcą, gdy ten kimś rozmawia. Nie musimy używać do tego słów. Ten "Sygnał pomocy" warto poznać, bo w ten sposób możemy komuś pomóc.



Wykonanie znaku „HELP ME” jest proste: **Pokaż otwartą dłoń. Złóż dłoń w pięść chowając kciuk do środka.**

Im większa część społeczeństwa będzie umiała rozpoznawać sygnały i pozna sposoby pomocy, tym rzadziej pozostaniemy obojętni na przemoc.

<https://es-es.facebook.com/DopokiTrwaZycie/videos/mi%C4%99dzynarodowy-znak-kt%C3%B3rynie-uratowa%C4%87-ci-%C5%BCycie-/1011308746067289/>

Po zobaczeniu gestu „Pomóż mi” pomoc dla osoby, która jest ofiarą przemocy uzyskamy:

- pod numerami telefonów:
 - **22 668 70 00** „Niebieska Linia” Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar przemocy w Rodzinie,
 - **112** - numer alarmowy,
- oraz korzystając z aplikacji „TWÓJ PARASOL”. Aplikacja na telefon twojparasol.com,
to narzędzie stworzone w celu skutecznego wsparcia osób zagrożonych przemocą.

Strona facebookowa Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego:
<https://m.facebook.com/100064933144083/posts/146376774203427/?d=m>