

BEZPŁATNY PORADNIK

# BEZPIECZNA KOBIEȚA



- *Pomysł i koncepcja:* Anna Wojtysiak
- *Teksty:* Anna Wojtysiak, asp. Daniel Zych,  
Elżbieta Markowska, lek. med. Wojciech Konieczny
- *Ilustracje / grafika na okładce:* Marta Frej
- *Opracowanie graficzne / skład do druku:* Marta Szkiel

# BEZPIECZNA KOBIETA

Bezpłatny edukacyjny poradnik dla lokatorek zasobu mieszkaniowego  
administrowanego przez ZGM TBS w Częstochowie

W ramach programu „Bezpieczna Częstochowa”  
Patronat Prezydenta Miasta Częstochowy Krzysztofa Matyjaszczyka



## **Drogie Częstochowianki!**

To już kolejna książeczka w ramach akcji dotyczących bezpieczeństwa mieszkańców prowadzonych przez ZGM „TBS” pod moim patronatem i we współpracy z Komendą Miejską Policji w Częstochowie. W przeszłości zadbałszyśmy między innymi o bezpieczeństwo seniorów i dzieci, a także o bezpieczeństwo lokatorów na osiedlach mieszkaniowych. Niniejsza publikacja skierowana jest właśnie do Was. Szczególnie zależy nam na Waszym bezpieczeństwie w dzielnicy, mieszkaniu i rodzinie. Myślmy także o Waszym bezpieczeństwie zdrowotnym, o tym, byście regularnie wykonywały badania profilaktyczne: badania piersi i cytologię. Przeczytajcie zestaw cennych wskazówek, dzielcie się wiedzą i bądźcie bezpieczne!

*Krzysztof Matyjaszyk  
Prezydent Miasta Częstochowy*



## **Drogie Lokatorki!**

Wiemy już, jak dużo złego wyrządziła w naszym społeczeństwie długotrwała izolacja wprowadzona w wyniku pandemii COVID-19. W sposób znaczący zwiększyło się zagrożenie dla ofiar przemocy domowej. Jak się okazuje - prawie 60 procent badanych lokatorek i lokatorów nie posiada odpowiedniej wiedzy dotyczącej profilaktyki wobec zjawiska przemocy w rodzinie - tak wynika z badań na zlecenie ZGM TBS przeprowadzonych przez poszczególne Komisariaty Policji w Częstochowie, przy współudziale Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Częstochowie. Ponad 50 procent ankietowanych uważa, że zna procedurę niebieskiej karty, ale niemal tyle samo badanych utrzymuje, iż procedura ta jest skomplikowana i nieznaną. Dlatego nie możemy dłużej pozostać obojętni. Musimy działać i edukować. A jeśli jesteśmy świadkami przemocy domowej – reagować. Służy temu telefon alarmowy 112, pod którym możemy zgłaszać takie przypadki. Wierzę, że wspólnie możemy pomóc tym, którzy tej pomocy naprawdę potrzebują.

*Paweł Konieczny  
Prezes Zarządu Zakładu Gospodarki  
Mieszkaniowej TBS w Częstochowie*



## **Drogie Częstochowianki!**

Do podstawowych zadań Policji należy ochrona życia, zdrowia oraz mienia mieszkańców Częstochowy i powiatu. Naszym priorytetowym zadaniem jest ochrona i zapewnienie bezpieczeństwa każdemu obywatelowi.

Wychodząc naprzeciw potrzebom kobiet, które na co dzień mogą być narażone na różnego rodzaju zagrożenia, przypominamy jakimi zasadami powinny się kierować w trosce o swoje bezpieczeństwo.

*mł. insp. Mariusz Strzelecki  
I Zastępca Komendanta Miejskiego Policji w Częstochowie*

# CHCĘ BYĆ BEZPIECZNA

Czym tak naprawdę jest bezpieczeństwo? Jak można je zdefiniować?

Według Słownika Języka Polskiego bezpieczeństwo to **stan niezagrożenia**.

Kiedy czujemy się niezagrożone? Przede wszystkim wtedy, kiedy wiemy, jak się zachować, jak postępować w trudnych sytuacjach, także wtedy, kiedy mamy ich świadomość. Niestety, nikt nie uczy nas tzw. bezpiecznych zachowań. Często tę wiedzę zdobywamy same, najczęściej śledząc media, czytając poradniki. Rzadko która kobieta trafia na warsztaty samoobrony czy bierze udział w innych specjalistycznych szkoleniach.

Wciąż nie wiemy również, jak dbać o własne zdrowie, jak działać profilaktycznie, by unikać problemów zdrowotnych, by poczuć się bezpiecznie - we własnym ciele i psychice. W przestrzeni publicznej wciąż panuje przekonanie, że w sytuacji zagrożenia każda z nas pozostanie bierna i łatwo stanie się ofiarą. Jednak wbrew krzywdzącym stereotypom, kobiety są niezwykle silne i potrafią sprostać nawet najtrudniejszym sytuacjom.

Ta książeczka może być dla nas wsparciem, przewodnikiem, bo nigdy nie wiemy, z czym przyjdzie nam zmierzyć się w życiu. Pomocną wiedzę przekazują w niej fachowcy - służby mundurowe, lekarze oraz działacze tzw. trzeciego sektora.

**Czytajmy i dzielmy się wiedzą.**

Bądźmy bezpieczne teraz i w przyszłości!

## **CHCĘ BYĆ BEZPIECZNA, KIEDY JESTEM SAMA W DOMU**

- Jeśli to możliwe, nie wpuszczaj nikogo obcego do swojego mieszkania
- Kiedy spodziewasz się osoby odpowiedzialnej za przeprowadzenie przeglądu instalacji, konserwatora, hydraulika, itp. nie przebywaj w tym czasie sama w domu
- Zawsze sprawdzaj tożsamość osób świadczących usługi, które mają przyjść do twojego mieszkania
- Kiedy przebywasz sama w domu, zawsze zamykaj drzwi na zamek, nawet, gdy mieszkasz w okolicy uznawanej za bezpieczną
- Wieczorem zastyń okna, aby nikt z zewnątrz nie widział, że jesteś sama w domu, co dzieje się w twoim mieszkaniu i jakie przedmioty posiadasz
- Na noc zawsze zamykaj wszystkie okna, pamiętaj o tym szczególnie kiedy mieszkasz na najniższych kondygnacjach budynku mieszkalnego
- Jeśli to możliwe, staraj się nie odbierać telefonów od nieznanym ci osób
- Nie udzielaj również żadnych informacji osobistych przez telefon



- W CZORAJ ZNÓW KTOŚ PRÓBOWAŁ WYŁUDZIĆ MOJE DANE PRZEZ TELEFON!
- I CO ZROBIŁAŚ?
- ZACZĘŁAM ŚPIEWAĆ I OD RAZU SIĘ WYŁĄCZYŁ.



## CHCĘ BYĆ BEZPIECZNA, KIEDY IDĘ NA SPACER

- Jeśli nie ma takiej potrzeby, nie wychodź po zmroku
- Jeśli nie masz wyjścia i musisz przemieścić się w godzinach wieczornych, nie wchodź w nieoświetlone zaułki, nie poruszaj się przejściami podziemnymi, omijaj okolice cieszące się złą sławą
- Kiedy wybierasz się na spacer, nie noś przy sobie dużej gotówki i cennych przedmiotów
- Szczególnie kiedy poruszasz się wieczorem, staraj się nie nosić dokumentów czy karty do bankomatu w torebce, lepiej schowaj je do wewnętrznej kieszeni kurtki lub płaszcza
- Jeśli to możliwe, staraj się nie zawierać przypadkowych znajomości
- Nie rozmawiaj z obcymi osobami, których zachowanie wskazuje na spożycie alkoholu
- W szczególności w godzinach wieczornych pod żadnym pozorem nie zbliżaj się do samochodów, które zatrzymują się przy chodniku, nie udzielaj informacji osobom znajdującym się wewnątrz nich - możesz zostać wciągnięta do środka i uprowadzona
- Bądź ostrożna, kiedy widzisz zbliżającą się do ciebie dużą grupę osób, najlepiej jak najszybciej przejdź na drugą stronę ulicy



# CHCĘ BYĆ BEZPIECZNA W SWOIM SAMOCHODZIE I W ŚRODKACH KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

- Nigdy nie zostawiaj dokumentów w samochodzie
- Nie trzymaj torebki na przednim siedzeniu pasażera
- Kiedy opuszczasz auto, nie pozostawiaj bagaży i cennych rzeczy na widoku – mogą być zachętą do kradzieży dla złodzieja
- Podczas podróży samochodem nigdy nie zatrzymuj się w miejscach opustoszałych czy słabo oświetlonych
- Nie woź ze sobą przypadkowych pasażerów, nigdy nie wiesz, kogo zabierasz w podróż i jakie zamiary może mieć wobec ciebie
- Nigdy nie zostawiaj otwartego samochodu. Dokładnie zamykaj wszystkie drzwi i okna nawet wtedy, gdy wychodzisz tylko na chwilę, np. na stację benzynową
- Podróżując komunikacją miejską, zwłaszcza w godzinach wieczornych, zajmuj miejsce tuż za kierowcą czy motorniczym i siadaj z dala od osób, których zachowanie wskazuje na spożycie alkoholu
- Podczas podróży autobusem czy tramwajem swoje dokumenty i pieniądze przechowuj w wewnętrznych kieszeniach odzieży
- Staraj się nie zasypiać w podróży i nie brać przypadkowego poczęstunku od obcych
- Unikaj tzw. „sztucznego tłoku”. Do kradzieży najczęściej dochodzi podczas wsiadania i wysiadania z pojazdu

## **CHCĘ BYĆ BEZPIECZNA, KIEDY MAM OCHOTĘ POTAŃCZYĆ W DYSKOTECE**

- Do dyskoteki najlepiej wybieraj się ze znajomymi
- Staraj się nie zabierać ze sobą cennych rzeczy
- Kiedy idziesz tańczyć, nie pozostawiaj kluczy, portfela czy dokumentów w szatni bądź na stoliku
- Nie zawieraj przypadkowych znajomości, zwłaszcza z osobami, których zachowanie wskazuje na stan po spożyciu alkoholu czy środków odurzających
- Nie zdradzaj przypadkowym osobom, gdzie mieszkasz, w jakim miejscu pracujesz i ile zarabiasz
- Nie zapraszaj do domu nowo poznanych osób
- Kiedy jesteś w dyskotecie, staraj się pić tylko takie napoje, które zostały przy tobie otwarte bądź byłeś świadkiem tego, jak je przyrządzano
- Nigdy nie zostawiaj swojego napoju bez nadzoru, by nikt nie dosypał do niego środków odurzających
- Nie korzystaj z podwiezienia do domu przez nieznanych ci mężczyzn – do domu zawsze wracaj taksówką bądź w towarzystwie osób, które są ci dobrze znane



BEZPIECZNA  
KRÓLOWA PARKIETU  
PILNUJE SWOJEGO  
DRINKA, BO NIE CHCE  
ZMIENIĆ SIĘ W ŚPIĄCĄ  
KRÓLEWNĘ

## CHCĘ BYĆ BEZPIECZNA W MOJEJ RODZINIE

- W każdej rodzinie bywają lepsze i gorsze chwile. Czasami jednak zdarza się, że dom rodzinny przestaje kojarzyć się z miejscem bezpiecznym. Kopanie, szarpanie, bicie, wyzwiska, groźby, ośmieszanie, izolowanie - to już nie sprzeczką, to przemoc – przemoc w rodzinie

### A przemoc w rodzinie to przestępstwo!

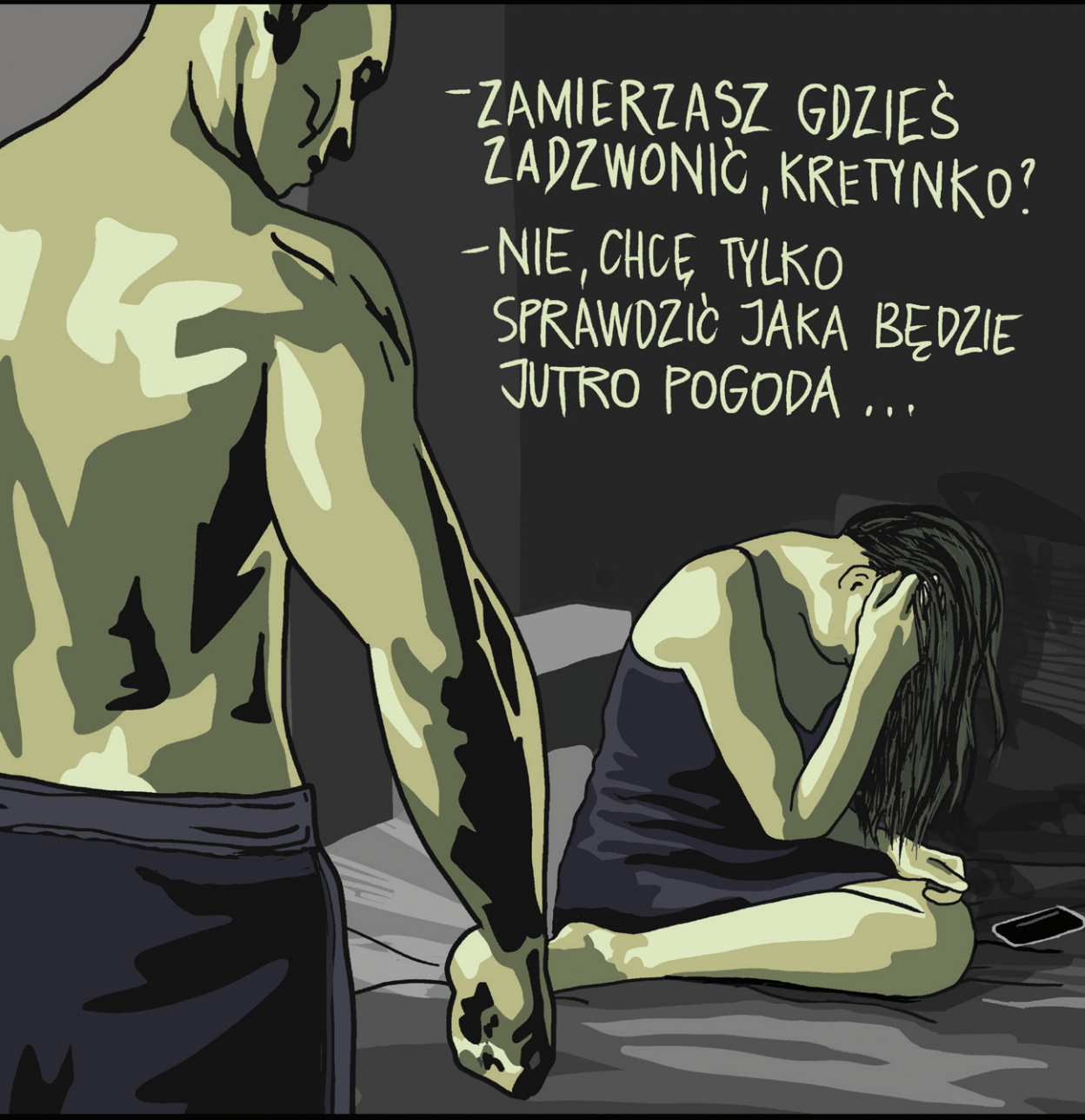
- **Przemoc w rodzinie** – *jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób (członków rodziny lub innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących), w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, netykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą*
- Przemoc w rodzinie może przybrać różne formy:
  1. przemoc fizyczna – bicie, popychanie, szarpanie, kopanie, duszenie, policzkowanie, uderzenie pięścią, rzucanie przedmiotami
  2. przemoc psychiczna – groźby, obrażanie, wyzywanie, wyśmiewanie, poniżanie w obecności innych osób, pozbawianie kontaktu z bliskimi, kontrolowanie, stałe krytykowanie
  3. przemoc seksualna – zmuszanie do współżycia, do zachowań seksualnych
  4. przemoc ekonomiczna – odmawianie dokładania się do budżetu domowego; dysponowanie bez porozumienia z partnerem pieniędzmi ze wspólnego budżetu; zaciąganie bez porozumienia pożyczek i kredytów obciążających wspólny budżet; wymuszanie dostępu do konta współmałżonka lub utrudnianie dostępu do konta wspólnego
- Podstawowym przepisem dotyczącym przemocy w rodzinie jest **art. 207 kodeksu karnego** mówiący o znęcaniu się fizycznym lub psychicznym nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny. Aby przemoc mogła być uznana za przestępstwo musi ona mieć charakter ciągły. Ściganie następuje z urzędu lub na wniosek osoby pokrzywdzonej
- W większości przypadków to Policja otrzymuje od ofiar przemocy lub jej świadków sygnał o tym, że coś złego dzieje się w rodzinie. Podejmowanie interwencji w środowisku wobec rodziny dotkniętej przemocą odbywa się w oparciu o procedurę „**Niebieskiej Karty**” i nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie. Od tej pory rodzina objęta procedurą “Niebieskiej Karty” otoczona będzie stałą opieką policjantów, którzy składając systematyczne wizyty w domach będą kontrolować stan bezpieczeństwa domowników i zachowanie sprawców

-SĄSIEDZI ZWRÓCILI MI  
UWAGĘ, ŻE HAŁASUJĘ  
NA KORYTARZU, A  
TERAZ KIEDY MAMA  
KRZYCZY Z BÓLU,  
NIKT NIE REAGUJE...



## CHCĘ SKORZYSTAĆ Z APLIKACJI PARASOL DLA OFIAR PRZEMOCY

- **Aplikacja „Twój Parasol”** powstała w ramach projektu „Efektywna Policja – ochrona ofiar i świadków przemocy” i programu Unii Europejskiej „Rights, Equality and Citizenship Programme (REC)”. Do polskiego, innowacyjnego projektu dołączyły Niemcy, Litwa i Łotwa. Aplikacja dostępna jest na terenie tych czterech krajów. Działa w języku polskim, angielskim, niemieckim, łotewskim, litewskim, chińskim, ukraińskim, tureckim i wietnamskim
- **„Twój Parasol” można pobrać** na Google Play i Apple Store lub za pomocą QR kodów. Dostępna jest również na stronie internetowej [www.twojparasol.com](http://www.twojparasol.com). Jest to bezpłatna aplikacja, dzięki której osoby narażone na przemoc w rodzinie mogą uzyskać wsparcie, informacje i szybką pomoc
- Wyjątkowość tej aplikacji **polega na dyskrecji** – po uruchomieniu oficjalna jej część jest ukryta pod prognozą pogody, dzięki czemu osoba postronna nie zorientuje się w rzeczywistym przeznaczeniu programu. Aplikacja ma dwa tryby działania: ukryty i jawny. W trybie jawnym widoczna jest tylko ikonka pogodowa. W ukrytym, wyposażonym na każdym poziomie w znaczek szybkiego ukrywania, ofiara przemocy ma dostęp do szybkiego paska z notatnikiem, numerem 112, alertem i mapą
- **Dla bezpieczeństwa ofiar przemocy** wszystkie dane zebrane za pomocą aplikacji nie zostają zapisane w telefonie. „Twój Parasol” umożliwi przesłanie informacji o zdarzeniach (zdjęcia, wideo, dźwięk, tekst) na wcześniej skonfigurowany adres e-mail do ewentualnego wykorzystania później, bez pozostawienia śladów w smartfonie. Ofiara przemocy w rodzinie może szybko wybrać numer 112 oraz przestać komunikat alarmowy na wybrany podczas konfiguracji aplikacji adres e-mail wraz z wyświetleniem lokalizacji użytkownika potrzebującego pomocy



-ZAMIERZASZ GDZIEŚ  
ZADZWONIĆ, KRETYNKO?

-NIE, CHCĘ TYLKO  
SPRAWDZIĆ JAKA BĘDZIE  
JUTRO POGODA ...

## CHCĘ POZNAĆ PROCEDURĘ NIEBIESKIEJ KARTY

- **Procedura „Niebieskiej Karty”** obejmuje ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty i ochrony zdrowia, w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie. Przedstawiciele podmiotów, o których mowa w ust. 2, realizują procedurę „Niebieskiej Karty” w oparciu o zasadę współpracy i przekazują informacje o podjętych działaniach przewodniczącemu zespołu interdyscyplinarnego
- **Po otrzymaniu zgłoszenia** na miejsce jedzie patrol policji, w dużej ilości przypadków uruchomiona zostaje procedura „Niebieskiej Karty”. Zatrzymanie sprawców przemocy stwarzających bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego to czynność, która pozwala szybko i skutecznie odizolować sprawcę od pokrzywdzonych. W przypadku gdy policjanci stwierdzą, że doszło do popełnienia przestępstwa, wszczynane zostaje postępowanie przygotowawcze przeciwko sprawcy przemocy. Za każdym razem osoby pokrzywdzone dowiadują się gdzie mogą i powinni szukać dalszej pomocy. Ale nie tylko z nimi prowadzone są rozmowy. Także sprawca przemocy zostaje poinformowany o konsekwencjach prawnych fizycznego i psychicznego znęcania się
- **W chwili stwierdzenia przemocy w rodzinie** Niebieską Kartę może złożyć policjant, ale także kurator, pracownik socjalny, przedstawiciel oświaty, służby zdrowia. To właśnie te wszystkie podmioty współpracują razem realizując zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie w ramach pracy w Zespołach Interdyscyplinarnych i Grupach Roboczych
- **W sytuacji wszczęcia procedury „Niebieskiej Karty”** przez przedstawiciela jednego z pięciu uprawnionych z mocy ustawy do tego podmiotów kopia formularza pozostaje u wszczynającego, oryginał zostaje przekazany w ciągu 7 dni do przewodniczącego Zespołu Interdyscyplinarnego. Przewodniczący Zespołu po otrzymaniu „Niebieskiej Karty” w ciągu 7 dni zobowiązany jest przekazać ją członkom Zespołu Interdyscyplinarnego lub Grupy Roboczej. Grupa robocza, w skład której wchodzi przedstawiciele policji, pomocy społecznej, ochrony zdrowia, oświaty, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych ustala termin spotkania i w pierwszej kolejności na spotkanie zaprasza osobę, wobec której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie
- **Po dokonaniu oceny sytuacji** w rodzinie i w obecności tej osoby wypełniany jest formularz Niebieska Karta C. Niestawiennictwo ofiary przemocy na spotkanie grupy nie wstrzymuje prac grupy lub zespołu. Następnie ustalane jest kolejne spotkanie grupy, na które zapraszana jest osoba wobec, której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie. W obecności tej osoby wypełniany jest formularz Niebieska Karta D. Jeżeli ofiarą przemocy w rodzinie jest dziecko, działania z jego udziałem powinny być prowadzone w miarę możliwości w obecności psychologa. Na spotkania zespołu lub grupy dziecko nie jest zapraszane. O sytuacji małoletnich ofiar przemocy zostaje poinformowany sąd rodzinny



## CHCĘ POZNAĆ PRZEPISY NOWEJ USTAWY ANTYPRZEMOCOWEJ

- 1 grudnia 2020r. weszła w życie tzw. **ustawa antyprzemocowa**. To kolejny ze sposobów zwalczania zjawiska przemocy w rodzinie, który jednocześnie nakłada na funkcjonariuszy nowe obowiązki. Zgodnie z przepisami tej ustawy, policjant m.in. będzie mógł wydać osobie stosującej przemoc nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania z osobą pokrzywdzoną. Od grudnia 2020 roku policjanci w ramach swojej pracy mają realizować zadania w zakresie nowych uprawnień, nadanych przepisami ustawy z dnia 30 kwietnia 2020 r. o zmianie ustawy – Kodeks postępowania cywilnego oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2020 r. poz. 956)
- Zgodnie z ustawą policjant **może wydać bezwzględny nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania przez sprawcę przemocy**, który będzie miał możliwość zabrania niezbędnych rzeczy. Funkcjonariusze mogą użyć środków przymusu w momencie, gdy sprawca nie będzie chciał zastosować się do nakazu. Jeżeli sprawca nie ma dokąd się wyprowadzić, mundurowy wskaże mu placówki zapewniające miejsca noclegowe, np. schronisko dla bezdomnych
- Policjant **może też wydać sprawcy przemocy zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia**. Stróże prawa będą regularnie sprawdzać, czy sprawca przemocy stosuje się do tego zakazu. W przypadku ignorowania nałożonych sankcji, funkcjonariusze mogą użyć środków przymusu, a sam sprawca przemocy narazi się na zastosowanie wobec niego kary aresztu, ograniczenia wolności lub grzywny. Te same zasady dotyczą egzekwowania nakazu opuszczenia mieszkania
- **Celem ustawy jest szybkie izolowanie osoby stosującej przemoc w rodzinie**, w sytuacjach, gdy stwarza ona zagrożenie dla życia lub zdrowia domowników. Priorytetem jest zapewnienie bezpieczeństwa osobie dotkniętej przemocą, dla której najbardziej istotne w sytuacji zagrożenia jest możliwie szybkie i sprawne odseparowanie jej od osoby stosującej przemoc, ale w taki sposób, by osoba dotknięta przemocą w rodzinie nie musiała opuszczać mieszkania
- **Nałożony nakaz eksmisji lub zakaz zbliżania się obowiązuje przez 14 dni**. Przedłużyć go może jednak sąd, do którego z wnioskiem powinien się zwrócić pokrzywdzony. Postępowanie w tej sprawie będzie przeprowadzane w trybie przyspieszonym

# NIE CHCĘ PRYZYWAŁĄĆ NA PRZEMOC I STEREOTYPY Z NIĄ ZWIĄZANE!

- Niestety, wiele osób wciąż tłumaczy przemoc. To dlatego tak wiele kobiet pozostaje w tzw. związkach przemocowych, w których przemoc fizyczna, psychiczna czy ekonomiczna są na porządku dziennym. Która z nas nie słyszała bowiem takich zwrotów jak: „Jeden raz to nie przemoc”, „To taki porządny człowiek, niemożliwe, by bił swoją żonę”, „Jak nie ma śladów, to nie ma mowy o przemoc”... Wiele osób wychodzi też z założenia, że problemy rodzinne powinno się rozwiązywać za zamkniętymi drzwiami. Skutki są takie, że przemoc rozgrywa się w czterech ścianach i bardzo często nie ma jej świadków. Zastraszone domową sytuacją dzieci boją się mówić o codziennych zdarzeniach. Dlatego **kiedy w sąsiedztwie po raz kolejny słychać krzyki i płacz, trzeba zareagować**
- Inne osoby są z kolei mocno wyczulone na przejawy przemocy, bo same kiedyś wychowały się i dorastały w tzw. rodzinach przemocowych. Potrafią rozpoznać, które kobiety są bite i upokarzane przez swoich oprawców. Doskonale wiedzą, że w żadnym wypadku **nie można bagatelizować nawet najmniejszych śladów przemocy**
- Przemoc to zawsze przemoc. Nie ma mniejszej bądź większej przemocy. Każda wyrządza ogromne szkody w psychice ofiar. Pamiętajmy, jeśli w swoim otoczeniu mamy kobietę i dzieci, które doświadczają przemocy, **pomóżmy im zrobić tzw. pierwszy krok w stronę normalności. Zawsze znajdzie się jakieś rozwiązanie!** Można zgłosić sprawę stosowania przemocy do odpowiednich służb, ośrodków interwencji kryzysowej, stowarzyszeń udzielających wsparcia kobietom, wnieść sprawę karną lub wystąpić o rozwód czy alimenty

**Lokatoroko!**

**Jesteś ofiarą  
lub świadkiem przemocy  
domowej?**

**Nie pozostawiaj siebie i innych kobiet  
bez wsparcia!**

# CHCĘ SKORZYSTAĆ Z POMOCY, GDY MAM DO CZYNIEŃIA Z PRZEMOCĄ

## Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

**34 311 70 53** – specjaliści ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

**34 311 70 52 / 607 383 518** – pracownicy socjalni pracujący z osobami doświadczającymi przemocy w rodzinie

**34 311 70 52** – zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie na terenie miasta Częstochowy

można zgłosić się też osobiście (w związku z sytuacją epidemiczną konieczny wcześniejszy kontakt telefoniczny)

### **Sekcja Pomocy Specjalistycznej dla Rodzin Zagrożonych Przemocą**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Częstochowie

ul. Mikołaja Kopernika 4, 42-217 Częstochowa

## INNE

- **Policja** – tel. 997 lub 112
- **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**  
ul. Nowowiejskiego 24, tel. 34 324 34 43;
- **Częstochowskie Centrum Interwencji Kryzysowej**  
ul. Rejtana 7B, tel. 34 366 31 21;
- **Ośrodek Pomocy Osobom z Problemami Alkoholowymi**  
ul. Sikorskiego 78, tel. 34 361 38 82, 34 361 39 96;

# CHCĘ BYĆ ZDROWA,

## • DLATEGO WYKONUJĘ **SAMOBADANIE PIERSI**

SAMOBADANIE TRZEBA PRZEPROWADZAĆ **REGULARNIE** - NAJLEPIEJ BADAĆ SIĘ TYDZIEŃ PO MENSTRUACJI LUB JEŚLI JESTEŚ PO MENOPAUZIE RAZ W MIESIĄCU.

JEŚLI ZAUWAŻYSZ **NIEPOKOJĄCE ZMIANY, NIE ZWLEKAJ, UDAJ SIĘ DO LEKARZA!**

NIE MARTW SIĘ NA ZAPAS – **NIE KAŻDY GUZEK CZY ZGRUBIENIE SĄ NIEBEZPIECZNE**

- Trzymając ręce uniesione nad głowę, przyjrzyj się, czy nie zauważasz zmian w kształcie swoich piersi, czy skóra nie marszczy się, czy jest jędrna, czy nie pojawiły się jakieś przebarwienia
- Opierając ręce na biodrach, przyjrzyj się, czy nie zauważasz zmian w kształcie piersi, czy skóra nie marszczy się, czy nie pojawiły się jakieś przebarwienia
- Zakładając rękę za głowę, sprawdź czy po ściśnięciu brodawki nie wydziela się z niej żaden płyn
- Pod prysznicem zakładając lewą rękę za głowę, połów prawą rękę na lewej piersi; lekko przyciskając trzy środkowe palce zataczaj drobne kółeczka zaczynając od góry piersi i kierując się w dół, a następnie z powrotem do góry; postaraj się wyczuć czy nie napotykasz na żaden guzek lub zgrubienie; czynności te powtórz na prawej piersi
- Leżąc ułóż się wygodnie, pod lewy bark włóż poduszkę lub zwinięty ręcznik; lewą rękę załóż za głowę, prawą przesunij wzdłuż piersi, w taki sam sposób jak pod prysznicem; czynności te powtórz dla prawej piersi zmieniając rękę, którą trzymasz za głowę

## • DLATEGO UDAJĘ SIĘ NA **CYTOLOGIĘ**

- Cytologia to jedno z najważniejszych badań w przypadku kobiet, daje możliwość rozpoznania nowotworu i stanów przednowotworowych szyjki macicy
- Dzięki cytologii udaje się także zdiagnozować zakażenie wirusem HPV (brodawczak ludzki), który może mieć związek z powstawaniem nowotworów
- Dzięki wczesnej diagnozie kobieta ma szansę na podjęcie leczenia i powrót do pełnego zdrowia
- Cytologia należy do badań, które nie bolą. Na czym polega? Podczas badania lekarz wprowadza specjalną szczoteczkę wymazową do części pochwowej szyjki macicy i pobiera wymazy, które zostaną potem przebadane pod mikroskopem w laboratorium
- Badanie cytologiczne powinno być przeprowadzane w pierwszej fazie cyklu, co najmniej dwie doby od zakończenia miesiączki, ale nie później niż 14 dni przed kolejną menstruacją. Przed badaniem, a dokładniej na dwa dni przed pobraniem wymazu z szyjki macicy, nie należy współżyć ani stosować preparatów dopochwowych, lubrykantów czy środków plemnikobójczych
- Najlepiej wykonywać cytologię regularnie, co 3 lata (przy założeniu, że ostatni wynik cytologii był prawidłowy)

NIE CHCĘ SKYSZEĆ, ZE NIE MACIE CZASU NA SAMOBADANIE PIERSI I REGULARNE WIZYTY U GINEKOLOZKI BĄDŹ GINEKOLOGA. CZASU MOŻE WAM ZABRAKNAĆ, JEŚLI NIE BĘDZIECIE TEGO ROBIĆ.



# CHCĘ BYĆ ZDROWĄ SENIORKĄ

- Regularnie **spotykaj się z rodziną i znajomymi**
- Jeśli to możliwe jak najczęściej **odwiedzaj kluby seniora**, bierz udział w zajęciach edukacyjnych, plastycznych, muzycznych etc.
- Staraj się aktywnie spędzać czas – najlepiej na świeżym powietrzu, **spaceruj** minimum pół godziny dziennie, **wykonuj ćwiczenia** siłowe, wytrzymałościowe oraz rozciągające
- **Zadbaj o higienę snu**, przed snem dobrze wietrz pomieszczenia
- Ogranicz spożycie cukru i słodyczy
- **Pij dużo wody**, minimum 1,5 l dziennie
- Regularnie **mierz ciśnienie krwi**
- Zadbaj o dietę bogatą w **składniki odżywcze i witaminy**
- Jedz 4-5 razy dziennie co 3-4 godziny
- Ogranicz spożycie mięsa, wybieraj rośliny strączkowe, ryby i jaja
- **Suplementuj witaminę D** przez cały rok
- **Nie pij alkoholu**

## Pamiętaj!

Osoby w podeszłym wieku są szczególnie narażone na **udar mózgu**.

### Jak rozpoznać udar?

#### Jeśli występują:

- niedowład albo porażenie mięśni: twarzy, ręki, nogi
- uczucie znieczulenia twarzy, ręki, nogi
- trudności w mowie i rozumieniu słów
- zaburzenia widzenia jednego lub obu oczu
- zaburzenia równowagi, zawroty głowy, kłopoty z chodzeniem
- nagły silny ból głowy

należy jak najszybciej wezwać pogotowie ratunkowe.

**ZAKŁAD GOSPODARKI MIESZKANIOWEJ  
TBS SPÓŁKA Z O.O.**

**TO NIEKWESTIONOWANY LIDER WŚRÓD  
FIRM ZARZĄDZAJĄCYCH  
NIERUCHOMOŚCIAMI W CZĘSTOCHOWIE**

**POSIADA NAJLEPIEJ PRZYGOTOWANĄ  
I WYKWALIFIKOWANĄ KADRĘ ZARZĄDZAJĄCĄ BUDYNKAMI  
MIESZKALNYMI, POPARTĄ WIELOLETNIM DOŚWIADCZENIEM  
I PROFESJONALIZMEM, W TYM:**

- INŻYNIERÓW I TECHNIKÓW BUDOWNICTWA  
POSIADAJĄCYCH UPRAWNIENIA DO WYKONYWANIA SAMODZIELNYCH  
FUNKCJI W BRANŻY BUDOWLANEJ SANITARNEJ, ELEKTRYCZNEJ,  
ELEKTROENERGETYCZNEJ
- PRACOWNIKÓW POSIADAJĄCYCH ZAŚWIADCZENIA  
KWALIFIKACYJNE „D”  
DLA OSÓB KIEROWNICTWA I DOZORU W ZAKRESIE EKSPLOATACJI  
URZĄDZEŃ I INSTALACJI ENERGETYCZNYCH
- PRACOWNIKÓW POSIADAJĄCYCH ZAŚWIADCZENIA  
KWALIFIKACYJNE „E”  
W ZAKRESIE EKSPLOATACJI URZĄDZEŃ I INSTALACJI ENERGETYCZNYCH.

**ŚWIADCZY TAKŻE NIEODPŁATNĄ POMOC PRAWNĄ DLA  
ZARZĄDZANYCH WSPÓLNOT  
MIESZKANIOWYCH , POPRZEC ZESPÓŁ  
DOŚWIADCZONYCH ADWOKATÓW PRACUJĄCYCH NA  
ZLECENIE SPÓŁKI.**

ZGM TBS PEŁNIĄC FUNKCJĘ INWESTORA ZASTĘPCZEGO WSPÓLNIE  
ZE WSPÓLNOTAMI MIESZKANIOWYMI ZMIEŃLIŁ OBLICZE KILKUSIEĆ BUDYNKÓW  
W MIEŚCIE, KTÓRE PO LATACH UZYSKAŁY NOWE ESTETYCZNE ELEWACJE.

**ZGM TBS TO WIARYGODNY PARTNER, KTÓRY  
OD KILKUDZIESIĘCIU LAT JEST Z PAŃSTWEM NA TERENIE CAŁEGO MIASTA.**

# STOP

# PRZEMOCY



nie usprawiedliwiał  
nie tłumaczył  
przemoc zawsze  
zostanie przemocą

## LOKATORZE

Jesteś świadkiem przemocy domowej?

Nie pozostawiaj ofiar bez wsparcia.

**Zadzwoń anonimowo pod bezpłatny numer**

 **112**



MIEJSKI OŚRODEK  
POMOCY SPOŁECZNEJ  
W CZĘSTOCHOWIE



**POLICJA**  
Komenda Miejska Policji  
w Częstochowie

**CZĘSTO  
CHOWA**



ZAKŁAD  
GOSPODARKI  
MIESZKANIOWEJ  
**TBS**  
w Częstochowie sp. z o.o.