**„Osobisty plan awaryjny” – Poradnik dla osób doświadczających przemocy domowej**

Dom nie zawsze i nie dla każdej osoby jest bezpiecznym schronieniem, nawet w czasie epidemii. W szczególnie trudnej sytuacji są osoby, które doświadczają przemocy domowej. Dlatego też Rzecznik Praw Obywatelskich, we współpracy z ekspertkami z "Niebieskiej Linii" IPZ, Fundacji Feminoteka oraz Centrum Praw Kobiet, przygotował „plan awaryjny” oraz informacje użyteczne w pandemii dla tych wszystkich, którym w czterech ścianach dzieje się krzywda.

* **Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc, przygotuj osobisty plan awaryjny.**
* **Jeśli zdarzy się coś złego, będziesz od razu wiedzieć jak zareagować i gdzie pójść.**
* **Twoje bezpieczeństwo to priorytet.**
* **Nie jesteś winna/y przemocy i są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!**

<https://www.rpo.gov.pl/pl/content/plan-awaryjny-przemoc-domowa-pomoc-w-epidemii>