

—7—

негайно заявляйте до уповноважених органів про випадки агресії на ґрунті нозофобії, фіксуйте на комунікатори такі випадки;

—8—

ведіть активну роботу у соціальних мережах з метою прищеплення толерантного ставлення оточуючих до хворих, у тому числі з боку дітей та підлітків;

—9—

намагайтеся перейти на дистанційний режим роботи;

—10—

не вступайте у спір та суперечки на «інфекційну» тему з явно збудженими та агресивно налаштованими особами;

—11—

не будьте заручником інфодемії – не передавайте чутки, плітки, неперевірену інформацію іншим особам;

—12—

не закликайте оточуючих до «хрестових походів» проти хворих або осіб, які є нібито винними у ситуації, що склалася. Завжди пам'ятайте, що ситуація може негативно скластися для вас самих;

—13—

будьте ввічливими і толерантними один до одного!

Тираж 1 500 прим.



## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

# ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ НАСИЛЬНИЦЬКОГО ЗЛОЧИНУ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ ТА ЕПІДЕМІЇ

Пандемії та епідемії – серйозні випробування, що випадають на долю людини. У такі періоди до «традиційного» насильства може додатися ще й нозофобне (ковідофобне) насильство, мотивом застосування якого є ненависть до хворого.

Місця, де можна наразитися на «традиційне» насильство:

- вулиця, транспорт, громадські місця, пустощі, житло й інші приміщення та ін.

Прояви такого насильства:

- вуличні насильницькі грабежі і розбої, грабежі і розбої із проникненням у житло чи інше приміщення, побутові бійки, свари поза домівкою із застосуванням насильства та ін.

**АЛЕ ПАМ'ЯТАЙТЕ:** найчастіше зловмисник може чекати на свою жертву в під'їздах, ліфтах, на безлюдних вулицях у вечірній або нічний час

## Корисні поради як не стати жертвою на вулиці

не цінить свій особистий час вище за власну безпеку, проходячи через малолюдні місця, щоб скоротити шлях додому, на роботу тощо

уникайте перебування на вулиці у нічний час, особливо в малолюдних місцях – темних провулках, дворах, парках, скверах тощо, та за необхідності користуйтеся таксі

не виходьте на вулицю в стані алкогольного сп'яніння

остерігайтеся незнайомців, що просять вас на вулиці скористатися вашим телефоном чи розміняти гроші. Можливо, це трюк, щоб дізнатися вміст вашого гаманця або вартість вашого телефону

намагайтеся у пізній час зустрічати чи проводити своїх близьких або знайомих (особливо жінок, підлітків і людей похилого віку) до зупинок громадського транспорту

при знятті грошей з рахунку в банку або з банкомату будьте пильні – звертайте увагу на те, щоб за вами ніхто не стежив

ні в якому разі не перераховуйте ваші гроші на вулиці

ніколи не показуйте привселюдно, особливо в ресторанах, кафе та інших громадських місцях, що маєте при собі значну суму грошей

## ДЕЯКІ КОРИСНІ ПОРАДИ, ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я...

—1—

суворе дотримання карантинних правил, установлених на час пандемії чи епідемії;

—2—

якщо ви захворіли, то не провокуйте оточуючих на агресивні дії, передчуваючи зберігайте спокій, не піддавайтеся на провокації та не підбурюйте інших на агресивні дії стосовно хворих або осіб, які, можливо, є передавачами інфекції;

—3—

без необхідності не перебувайте у громадських місцях, на транспорті тощо;

—4—

обмежте свій вихід із дому та пересування вулицями за допомогою громадського транспорту принаймні у час-пик;

—5—

дотримуйтеся інформаційної гігієни – читайте офіційні сайти з роз'ясненням природи хвороби, її передачі, заходів убезпечення та ін.;

—6—

звертайтеся за психологічною допомогою, якщо відбувається тривога, страх, напруга тощо;

# НОЗОФОБНЕ (КОВІДОФОБНЕ) НАСИЛЬСТВО

## Що це?

При нозофобії (ковідофобії) може виникнути обоюдогостра ситуація – ти чи то жертва, чи то насильник.... У підґрунті насильства знаходиться агресія до іншої людини, зумовлена очевидним або удаваним носійством хвороби.



### Місця, де можна наразитися на нозофобне (ковідофобне) насильство:

громадський транспорт, громадські місця, заклади охорони здоров'я та соціальних служб, навчальні заклади та ін.

### Прояви такого насильства:

виштовхування за межі установ, із салонів транспортних засобів та ін., побиття, різного роду тілесні ушкодження і навіть заподіяння смерті, булінг, мобінг та ін.



маючи при собі коштовні речі у вечірній і нічний час, намагайтеся користуватися особистим транспортом, щоб спокійно дібратися до пункту призначення

у вечірній і нічний час коштовну сумку чи таку, що привертає увагу, краще покласти у непримітний пакет. У такий час взагалі намагайтеся уникати сумок з ручками через плече або на довгому ремінці

ніколи не носіть в одній кишені, портмоне значну суму грошей. У випадку нападу може статися так, що ви "позбавитесь" лише певної частини коштів, залишивши при собі бодай щось

іноді можуть допомогти уникнути пограбування фрази на кшталт: "я тяжко хворий", "інфікований" "в мене СНІД, рак" тощо

якщо у вечірній або нічний час ви відчуваєте, що вас переслідують, і ви розумієте, що уникнути переслідувача не зможете, різко оберніться. Особа, яка розраховує завдати вам шкоду (як-от: вихватити сумку, телефон, зірвати ювелірні прикраси, одяг тощо), майже завжди розраховує на те, що жертва зможе побачити нападника лише зі спини і не роздивитися його. Однак якщо ви побачити обличчя зловмисника, це може змінити його наміри

якщо ви знаходитесь у такому місці, де вас можуть почути люди, кричите, оскільки крик може викликати не лише збентеження злочинця, а й злякати його. Проте, якщо маєте справу з озброєним нападком та усвідомлюєте, що не зможете захистити себе і вам не прийдуть на допомогу, кричати не варто. Віддайте зловмиснику те, що він вимагає, та намагайтеся запам'ятати його зовнішність

## Корисні поради, як не стати жертвою грабежу чи розбою на транспорті, у тому числі в легковому автомобілі

1. не підвозьте незнайомих у темний час доби, особливо, коли їх кілька;
2. якщо все ж таки вирішили підвезти незнайому людину, пропонуйте їй сісти на місце поряд з водієм;
3. відразу оговорюйте маршрут, не підвозьте людину в малознайомі для вас райони;
4. під час руху зателефонуйте або зробіть вигляд, що телефонуєте комусь із близьких, і повідомте абоненту, як би між іншим, куди ви прямуєте і коли збираєтеся бути вдома або де-небудь ще;
5. якщо ви є пасажиром, не підсідайте до незнайомих в автомобіль, коли там вже є інші люди;
6. намагайтеся їздити в громадському транспорті з іншими пасажирами, уникаючи поїздок у пізній час у пустих вагонах, салонах громадського транспорту;
7. не засинайте у поїздах, якщо ваші супутники викликали у вас підозру;
8. не залишайте двері у купе відчиненими та нагадуйте про це іншим пасажиром;
9. якщо ви маєте при собі значну суму грошей і помітили, що ваш автомобіль переслідують, змініть свій маршрут, швидкість руху, робіть зайві об'їзди доти або під'їждіть прямо до поліції. При цьому спробуйте запам'ятати марку, колір, номер, індивідуальні прикмети та ін. автомобіля.



## Корисні поради, як не стати жертвою грабежу чи розбою в своєму житлі

- ✓ не відчиняйте двері, не спитавши, хто знаходиться за дверима;
- ✓ облаштуйте двері вічком широкого огляду;
- ✓ облаштуйте домівку сигналізацією, що спрацьовує на вхід до приміщення, коли господарі вдома;
- ✓ за будь-яких обставин не залишайте двері у житло відкритими, навіть якщо маєте ще й тамбурні двері;
- ✓ не відчиняйте незнайомим, які представилися працівниками правоохоронних органів, лікувальних установ, комунальних служб, не спитавши про відповідні документи;
- ✓ домовляйтеся про відвідування будь-ким вашої оселі заздалегідь;
- ✓ проводьте з дітьми відповідну роботу щодо неприпустимості відчиняти двері за відсутності дорослих;
- ✓ не провокуйте зловмисників елементарними заперними пристроями на вхідних дверях вашого житла;
- ✓ не забувайте про ґрати на вікнах, якщо ваше житло розташоване на перших поверхах будівлі;
- ✓ якщо є можливість, запровадьте систему охорони під'їздів, чергування в них тощо;
- ✓ не розповідайте стороннім особам про свій матеріальний статок;
- ✓ цінні речі зберігайте не вдома, а, наприклад, у банківських установах;
- ✓ у випадках загублення ключів від оселі, відразу міняйте замки та укріплюйте вхідні двері;
- ✓ не залишайте ключі у легкодоступних місцях, наприклад, під килимками у входу, у поштових скриньках тощо;
- ✓ налагоджуйте стосунки із сусідами, які мешкають з вами на одному поверху, в одному під'їзді.