

JEŚLI JESTEŚ ATAКOWANA / NĘKANA — NIE JESTEŚ SAMA

ЯКЩО НА ВАС НАПАДАЮТЬ / ВАС ПЕРЕСЛІДУЮТЬ — ВИ НЕ САМІ

MOŻESZ ZADZWONIĆ / ВИ МОЖЕТЕ ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ

Dr Witold Kilarski

+48 782 473 130

doktor biologii, Kraków · доктор біології, Краків

24 / 7

POLSKI

Jeśli ktoś:

- wyzywa Cię, obraża, pluje na Ciebie,
- grozi Tobie albo Twojemu dziecku,
- popycha, bije, szarpie,
- śledzi Cię, zaczepia na klatce, ulicy lub w sklepie,
- atakuje Cię, bo jesteś z Ukrainy,

— to **nie jest Twoja wina i nie musisz być z tym sama / sam.**

JAK MOGĘ POMÓC

- Mogę **pójść z Tobą na Policję** i pomóc spokojnie złożyć zeznania.
- Pomogę opisać sytuację, zebrać dowody, wyjaśnić kolejne kroki.
- Nie jestem prawnikiem, ale mam dostęp do silnych narzędzi i wiedzy, które pomogą znaleźć najlepsze rozwiązanie.

УКРАЇНСЬКА

Якщо хтось:

- ображає вас, принижує, плює на вас,
- погрожує вам або вашій дитині,
- штовхає, б'є, смикає,
- переслідує вас, чіпляється у під'їзді, на вулиці чи в магазині,
- нападає на вас, бо ви з України,

— це **не ваша провина, і ви не повинні залишатися з цим самі.**

ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ

- Я можу **піти з вами до поліції** і допомогти спокійно дати показання.
- Допоможу описати ситуацію, зібрати докази, пояснити подальші кроки.
- Я не юрист, але маю доступ до потужних інструментів і знань, які допоможуть знайти найкраще рішення.

W NAGŁYM NIEBEZPIECZEŃSTWIE · У РАЗІ НЕГАЙНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

112

1. **Dzwoń 112** — numer alarmowy w całej Polsce (Policja, pogotowie, straż).
2. Powiedz krótko: *co się dzieje, gdzie jesteś, ilu napastników, czy ktoś jest ranny, czy jest broń.*
3. Potem, jeśli możesz, **zadzwoń do mnie** — pomogę w dalszych krokach.

1. **Телефонуйте 112** — екстрена допомога по всій Польщі (поліція, швидка, пожежна).
2. Скажіть коротко: *що відбувається, де ви, скільки нападників, чи є поранені, чи є зброя.*
3. Потім, якщо зможете, **зателефонуйте мені** — допоможу з подальшими кроками.

Linia Pomocy Pokrzywdzonym (24/7) · Лінія допомоги потерпілим (24/7) — psycholodzy i prawnicy · психологи та юристи
+48 222 309 900

PAMIĘTAJ

- Masz prawo czuć się bezpiecznie w Polsce.
- To, że ktoś jest z Ukrainy, **nie daje nikomu prawa** do wyzwisk, przemocy czy nękania.
- Nie jesteś sama / sam.

ПАМ'ЯТАЙТЕ

- Ви маєте право почуватися в безпеці в Польщі.
- Те, що ви з України, **не дає нікому права** ображати вас, бити чи переслідувати.
- Ви не самі.