

# Jak szukać pomocy, gdy doświadczamy przemocy domowej w trakcie epidemii

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Hajnówce przekazuje link do publikacji PORADNIK (link otworzy się w nowym oknie):

[https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty\\_plan\\_awaryjny\\_poradnik](https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty_plan_awaryjny_poradnik)

"Osobisty plan awaryjny" opracowany przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich we współpracy z ekspertami Centrum Praw Kobiet, Fundacji Feminoteka i Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" IPZ.

Walczy z przemocą domową i chrońmy osoby jej doświadczające!

List Rzecznika Praw Obywatelskich (link otworzy się w nowym oknie):

[https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/list\\_przemoc\\_final.pdf](https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/list_przemoc_final.pdf)

Grafiki pdf w formacie do druku (link otworzy się w nowym oknie):

<https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/grafiki%20w%20formacie%20do%20druku.pdf>