

# Некоторые меры предосторожности

## На улице

- Будьте бдительны, знайте, что происходит вокруг вас
- Будьте уверены в себе, не ходите по улицам с видом потенциальной жертвы
- Доверяйте своей интуиции
- Будьте сознательными гражданами

**Помните:** алкоголь и наркотики притупляют бдительность, делают вас легкой наживой

## В общественном транспорте

- Ожидая автобус на остановке, старайтесь держаться возле других
- Старайтесь ожидать автобус на хорошо освещенных остановках
- Находясь в автобусе, присматривайтесь к окружающим вас людям. Если чьи-либо действия кажутся вам подозрительными, известите об этом водителя
- Выходя из автобуса, обратите внимание на тех, кто выходит вместе с вами. Если кто-то преследует вас, зайдите в ближайшее здание и попросите о помощи.
- Выбирайте хорошо освещенные улицы, чтобы пройти от остановки до конечной точки вашего маршрута

## В автомашине

- Всегда запирайте двери и окна
- Не оставляйте личные вещи в салоне
- Пользуйтесь противоугонными средствами
- Никогда не оставляйте ключи в зажигании
- Паркуйте машину в хорошо освещенных местах
- Всегда знайте, что происходит вокруг вас
- Немедленно сообщайте в полицию о происходящем преступлении

## Предотвращение сексуального насилия

Если на вас напали, оцените ситуацию и постарайтесь найти выход из положения. Вы сможете избежать изнасилования, воздействуя словами, неожиданным поступком или применением силы. Какую бы тактику вы ни избрали, действуйте решительно и быстро, чтобы ошеломить и обескуражить нападающего.

## После нападения:

**Направьтесь в безопасное место. Позвоните в полицию**

Сохраните свидетельства нападения. Не принимайте душ и не спринцуйтесь: кровь или сперма являются важными уликами. Не меняйте одежду и не меняйте обстановку на месте преступления.

Немедленно обратитесь в медучреждение за помощью. Центр сексуальных травм при Центральном госпитале скорой помощи оказывает бесплатную медицинскую помощь жертвам изнасилования, а также оказывает услуги по предотвращению беременности и венерических заболеваний. Опытные консультанты окажут психологическую помощь.

## В отдельно стоящем доме

- Все внешние двери вашего дома должны иметь замки, выдвигающиеся не менее, чем на 2,5 см.
- Когда вы вечером уходите из дома, оставляйте свет включенным
- Не оставляйте ключ на дверном косяке или под коврик
- Дверь вашего гаража должна иметь висячий замок
- Уезжая в отпуск
  - Приостановите все виды доставки
  - Подсоедините систему освещения к таймеру
  - Информируйте полицию о вашем отсутствии
  - Попросите соседей ухаживать за домом и газоном
- Сообщайте в полицию каждый раз, когда вы видите подозрительно ведущего себя человека, вызывающую подозрение машину
- НИКОГДА не оставляйте на автоответчике сообщение, что вас нет дома

## В многоквартирном доме

- Не пускайте посторонних людей, когда входите и выходите из здания
- Никогда не открывайте незнакомым людям дверь с помощью интеркома (селекторной связи). Направляйте их к менеджеру дома.
- Не оставляйте ключи под ковриком, на дверном косяке или в почтовом ящике
- На дверной табличке женщинам следует указывать не полное имя, а инициалы (например, М.Смит вместо Мэри Смит)
- Немедленно сообщайте в полицию о подозрительных посторонних людях, странных звуках и действиях (тел.533-0123). Затем сообщите менеджеру дома и соседям.

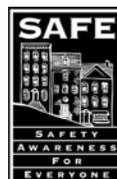
## Общественное объединение соседей

### (Neighborhood Watch)

Сделайте район вашего проживания более безопасным и благоустроенным, создав общественное объединение соседей. Работая вместе со своими соседями, вы лучше узнаете друг друга, создадите сплоченный коллектив и, применяя необходимые меры предосторожности, уменьшите тем самым преступность в районе вашего проживания. Специалист по предотвращению преступлений из организации San Francisco SAFE поможет вам организовать встречу с соседями, научит эффективно сотрудничать с полицией и другими службами, чтобы разрешить существующие проблемы.

## Лекции о личной безопасности

Специалисты по предотвращению преступлений из организации SAFE выступают в школах, клубах, домах с лекциями о личной безопасности, учитывая нужды каждой конкретной аудитории, например, «Правила безопасности на улице», «О безопасности для пожилых», «Советы для инвалидов», «Безопасность детей», «Защита от сексуального насилия», «Безопасность на рабочем месте».



[www.sfsafe.org](http://www.sfsafe.org)

Если вы хотите больше узнать об организации San Francisco SAFE, создать общественное объединение соседей или прослушать лекцию о личной безопасности, звоните по телефонам 673-7233 (по-английски) или 553-1968 (по-русски).