



1. Palm to camera and tuck thumb

2. Trap thumb

**THE VIOLENCE AT HOME SIGNAL FOR HELP**

**Użyj tego znaku, aby poprosić o pomoc podczas rozmowy.**

**Jeśli zobaczysz ten znak, poniżej znajdziesz miejsca, w których możesz wezwać pomoc.**

**Po zobaczeniu gestu „Pomóż mi” pomoc dla osoby, która jest ofiarą przemocy uzyskamy pod numerami telefonów:**

**22 668 70 00 - „Niebieska Linia” Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar przemocy w Rodzinie,**

**112 numer alarmowy**

**oraz korzystając z aplikacji „TWÓJ PARASOL”. Aplikacja na telefon [twojparasol.com](http://twojparasol.com), to narzędzie stworzone w celu skutecznego wsparcia osób zagrożonych przemocą.**

**STOP !**  
przemocy w rodzinie



Twój Parasol to darmowa aplikacja mobilna dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z przemocą w rodzinie mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie.

